



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190



№ 14 (146)

ИЮЛЬ

1999

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ВЫ ПИШИТЕ, А МЫ ПОСТАРАЕМСЯ

С того дня, как вы получили первый номер вестника за 2-е полугодие, то бишь 13-й (145), прошло, наверное, дней 10—12, и вы уже держите в руках № 14-й. Пара недель — срок и большой, и малый, но в любом случае есть о чем поговорить. Некоторые читатели обижаются на нерегулярность выпусков. Пишут об этом, правда, немногие, но раздраженные, полагаю, есть. И тут я бы хотел, чтобы вы поняли нас правильно. Выпуск каждого номера — это страдание. Это многие десятки прочитанных писем, гора перелопаченных материалов. Что-то принимается, потом откладывается, потому что появилось нечто лучшее — бесконечный процесс. Нам хочется дать вам самые интересные материалы, и это очень нелегкий поиск. Посмотрите местную прессу на тему ЗОЖ, и вы с легкостью обнаружите: из издания в издание кочуют одни и те же рецепты, мягко говоря, позаимствованные друг у друга материалы, кое-как измененные и перелопаченные. При всей необозримости темы она, между прочим, достаточно узкая.

Взять хотя бы то же самое очищение. Ну мы уже обо всем рассказали, обо всех способах. Если появляется что-то новенькое, то это просто крупинки золота. И дело ведь не в том, чтобы бесконечно искать и выдумывать для вас все новые и новые варианты. Важно, чтобы вы делали. Ведь масса писем, в которых лейтмотивом звучит трагический вопль: «Я вся больная! С чего начать?» Да с чего угодно. Окатили себя ведром воды — уже начало. Хотя как-то, с каких-то позиций разобрались с питанием — это громадный прогресс. Вышли на пешеходную прогулку, и тем паче, на дистанцию бега трусцой — посмотрите на себя в зеркало и воскликните: «Ну, ты и молодец!» Важно усвоить одну прописную истину: все сразу и быстро нельзя, невозможно. Пусть на дорогу ЗОЖ вас выведет любое начало.

Что же касается нас, то мы, разумеется, будем стараться. Вот объявила, вновь Клара Дорониная. Очень интересный человек, готова горы свернуть, отвечать на письма читателей. Думаю, для вас она будет не менее интересной, нежели Николай Николаевич Штаб.

Мы постоянно ведем поиск материалов по раку. Понятно: смесь водки с маслом хороша, особенно она хороша для тех, кто стоит у черты безысходности. В любом случае это свет в конце туннеля. Но для нас был бы чрезвычайно важен опыт врачей, который привносит в метод какие-то новации. Тем более, что сегодня медицинская наука не стоит на месте и в отношении рака в том числе. Но каких бы авторов мы ни искали, к каким бы горизонтам ни стремились, главное в нашей работе — ваши письма. Ваши потрясающие письма о своей жизни, о болях и горестях, болезнях и способах борьбы с этими обрушившимися на голову нашего народа напастями. К сожалению, почта стала больше во много раз. Но менее интересна. В основном просьбы: вышлите, вышлите, вышлите, помогите, отзовитесь. Пишите, друзья.

Ну, а дабы упорядочить наши взаимоотношения, скажем, что следующий, 15-й номер выйдет в свет не позднее 25 августа. Вы найдете в нем очередную «Школу диабета», заключительный рассказ Клары Дорониной о лечении рассеянного склероза, продолжение материала врача Олега Земскова и, конечно же, свои собственные письма.

Всем успехов и здоровья. Подписка и на вестник, и на журнал продолжается. 4-й номер «Предупреждения», кстати, уже в типографии. Просто вспоминайте время от времени о девизе содружества «ЗОЖ»: 1+1.

Анатолий КОРШУНОВ.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».



НЕ ЛЕЛЕЙТЕ СВОЮ БОЛЕЗНЬ

Читаю подшивку вестника и словно вижу проблему Администрации, на столе которой все растет и растет гора читательских писем. Она и будет расти, ибо нас — читателей — становится все больше. И ведь каждый написавший свято верит, что его письмо для вас самое важное, вы носите его в нагрудном кармане, читаете и перечитываете и рыдаете над рассказанной историей.

Думаю так и я. А что: час-то ли вам пишут из общества милосердия? По большому счету мы с вами соратники. Делаем одно дело: вы направляете, а мы претворяем. Примите от меня «плюс 30!»

Да, сижу и читаю сетования читателей на «страшный диагноз», на опустившиеся руки — сплошные крики о помощи. Дорогие мои, страшен не диагноз, а ваша страшилка из него. Моя собственная жизнь — сплошное преодоление. Судите сами по моим «страшным диагнозам», подтвержденным медицинскими обследованиями и 2-й группой инвалидности.

Итак, врожденная амблиопия левого глаза. Попробуйте не смотреть одним глазом день, неделю, месяц... А я так живу 50 лет. Гайморит вообще не считаю и парадонтоз тоже. Далее: две кисты на щитовидной железе, нарушена ее функция. Бронхиальная астма на холодный и влажный воздух. То есть осень и зима для меня не жизнь, да и весна — тоже. Фиброзно-кистозная двухсторонняя мастопатия. Порок митрального клапана, аортального и трикуспидального и, ясное дело, мерцательная аритмия. Это — сердце. Гастрит, холецистит, панкреатит. Киста на правой почке, фиброма матки и деформирующий артроз...

Согласитесь, для одного человека многовато. Хорошо, если болит что-то одно, но бывает — все это одновременно. Кошмар! Читаю в письмах, как милые наши больные, не имеющие возможности получить медицинскую помощь, отваривают, отжимают, настаивают, процеживают, пьют, полоска-

ют, натирают, прикладывают — холят и лелеют свою немощь. А что делать мне?! Если лечить каждую болезнь, с ума сойдешь от примочек и прочего. Нашла оптимальный вариант: мы существуем параллельно — болезни сами по себе, я тоже сама по себе. Мне до такой степени некогда ими заниматься, что они чахнут без внимания. Это как тот капризный ребенок, что дергает занавеску. Чем больше вы говорите ему: «Нельзя!», тем яростнее он дергает. А стоит не обратить на него внимания, как он пару раз дернет да и сам бросит. Так и болезнь.

При этом есть одна маленькая деталь: многие сделали свою болезнь чем-то вроде профессии. Говорят о ней, читают, собирают рецепты, то есть занимаются своим недугом с утра и до ночи, но ничего конкретного, кардинального, самостоятельно не предпринимают.

Подтверждение тому рубрика «Отзовитесь!». Встречаются вопросы, на которые уж в годовой-то подшивке «ЗОЖ» точно найдешь ответы. Это что ж, лень перелистать страницы, беспомощность, иждивенчество? А уж обращаться к читателям с просьбой выслать подорожник — просто без комментариев! Стыдно, дорогие мои, занимать газетное место своей нерасторопностью!

Да никакая трава не поможет, если вы не мобилизуете на борьбу с болезнью свои внутренние целительные силы, если не станете эту травку сами собирать, а еще лучше — выращивать. И все это без молитвы, без благодарения Богу. Вспомните, когда вы последний раз причащались, то есть питали не тело, а душу, когда соборовались — очищали ее?

Или жалуются: были у экстрасенсов, колдунов — не помогло. И не поможет! Нужно что-то одно. Нельзя сидеть меж стульев. Если вы человек верующий, так идите путем веры в Единого Целителя. Траву, что сорвали или получили по почте, осените крестом, отвар и настой делайте на крещенской воде. Обратите свои мысли от немощи к Богу. Ищите тишины и внут-

ренней беседы с Ним. Ищите покоя, мира в себе, любви и добра. Делитесь этим с другими. Чем больше вы отдадите, тем больше получите.

Вы прочитали мои диагнозы? Впору завывать, правда? Но нет, с молитвой собралось 30 человек таких же, как я, нездоровых женщин. Образовали общество милосердия. Накопили огромный опыт по уходу за лежащими больными, научились переступать через свои немощи, свою лень ради других. Все, что мы делаем, исключительно бесплатно и в свободное от работы и домашних забот время. Ради спасения души и оздоровления тела. Поверьте, мои болезни как-то смущаются, когда я ухаживаю за парализованным человеком. Неловко и упоминать о своих «страшных диагнозах» у постели такого страдальца.

И вы, дорогие мои, не замыкайтесь на себе, как бы вам тяжело ни было. Знайте, есть люди, которым еще хуже. Помогите кому-нибудь в своем подъезде, на своей улице. Соберитесь в храме, создайте общество милосердных прихожан. Вот вам и центр «ЗОЖ». И не надо куда-то ехать во исполнение сомнительных прожектов. За чаепитиями обретете друзей и единомышленников. А руководством вам станет «ЗОЖ» — издание доброе и душевное.

Что касается меня лично, то не подумайте, будто я такой ухарь, которому все болезни нипочем. Нет, я тоже кое-что делаю. Регулярно голодаю, соблюдаю посты, пью травяной чай собственного сбора, дабы все болезни одним ударом побить. Но и не «зацикливаюсь» на болезнях. Обожаю вязать, вышивать, безумно люблю готовить, читать, писать стихи. Кроме общества милосердия на моем попечении 84-летний отец, сын, невестка, внук, дом, сад и огород. Какие болезни, что вы! Да и вы не думайте о них, и они уйдут сами или притихнут, не получая подпитки.

А теперь внимание!

1. Очень нуждающимся могу дать адрес, по которому при определенной настойчивости и убедительной аргументации можно

получить гуманитарную помощь от православной церкви. Укажите, какой адрес дать — зарубежный или региональный.

2. Относительно «Венка Богородицы» от сглаза, порчи и негативной энергетики. Осмотрев на почте пакетик, сказали, что пересылка будет стоить в среднем 10 р. В Липецк, к примеру, меньше, на Сахалин — больше. Ориентируйтесь сами. Кто оплатит пересылку, немедленно вышлю «Веночек» с инструкцией.

3. Кому надо, могу выслать талончик на бесплатное брачное объявление в тульской газете. У меня таких талончиков пока 7 штук.

4. Обязательно конверт с надписанным адресом для ответа.

Адрес: 300041, Тула, ул. Спортивная, д. 21, Цветковой Галине Никифоровне.

«ЗОЖ»: Это письмо можно было бы сопроводить пространным комментарием. Есть в нем и бесспорное, но и спорное, разумеется. Однако от комментария мы воздержимся, предоставляя вам возможность помыслить самостоятельно.

НО ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Решила написать в любимую газету о своей исковерканной судьбе. Надеюсь получить от добрых людей совет, словесную поддержку. 13 лет назад (мне был тогда 21 год) меня сбила лошадь, тащила метров 30 под санями. Перенесла несколько операций, мне удалили селезенку. В итоге стала инвалидом второй группы, с трудом передвигаюсь на костылях. Но и это еще не все. После всего случившегося мне пришлось пережить предательство мужа. Он испугался трудностей и ушел к другой женщине. Забрал с собой старшего сына. Я осталась с шестимесячным младшим сыном. Не надо рассказывать, какую душевную боль я испытала. Так по вине пьяной женщины, которая управляла лошадью, я лишилась здоровья и семьи. Кстати, за все эти годы лихая наездница ни разу не пришла ко мне, не поговорила, не оказала никакой помощи.

До травмы я работала воспитательницей в детском саду. Сейчас живу на мизерную пенсию в 280 руб. Борюсь, как могу, с одиночеством, тоской, безысходностью. Радуюсь, когда старший сынок (он учится в восьмом классе) приезжает на каникулы в гости. Младший стал настоящим помощником по дому — приносит топливо и воду, топит печь, моет пол, вместе со мной стряпает хлеб.

После всего пережитого я не озлобилась. Сочиняю стихи, пишу в районную газету. Стараюсь расширять свой духовный мир. Желаю всем, кому трудно, не отчаиваться, не унывать, верить в свои силы. Жизнь продолжается! Отвечу каждому, кто напишет мне в далекое сибирское село.

Адрес: 632498, Новосибирская обл., Кочковский р-н, с. Быструха, ул. Мира, 52. Захаровой Татьяне Викторовне.

«ЗОЖ»: Друзья, мы не случайно поставили эти письма рядом. В обоих случаях наши читательницы находятся в ужасном положении. В одном случае — боли физические, в другом — боли душевные.

Унизительные пенсии, унизительная жизнь, унизительные ежедневные раздумья о хлебе насущном. Увы, с 1917 года наш народ так и не может поднять голову и расправить плечи. Пишите Татьяне Викторовне в далекое сибирское село.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ БОРЩ

Мне сейчас 56. Болею с детства. Со школьных лет — ревматизм, желудок и кишечник, головные боли, гастрит. Стала постарше — присовокупились другие болезни: печень, почки, поджелудочная, гинекология, геморрой... Вот с таким «багажом» дожила до пенсии. Всю жизнь лечилась, лежала в больницах, но толку никакого.

С тех пор, как стала выписывать вестник «ЗОЖ», многое начала понимать, появилось желание заняться своим здоровьем хоть на старости лет, но я буквально «утонула» в море информа-

ции. Как, с чего начать — не представляла. И честно говоря, не верила, что можно вылечить такой «букет». Решила для начала попить пищевые травяные добавки, которые покупала в аптеке.

После приема уже через неделю почувствовала перемены в состоянии здоровья: перестала болеть голова и появились силы. Через два месяца стало еще лучше: исчез геморрой, который мучил меня 30 лет, наладилась работа кишечника, исчезли боли в ногах, и я могла легко подниматься на 5-й этаж без остановки. Почки и печень тоже не беспокоят, поджелудочную железу — полностью отказалась от мясных продуктов, а вот молочно-кислые впервые за свою жизнь смогла есть. И еще я очень благодарна врачу Давыдову, который посоветовал почаще включать в рацион обыкновенный вегетарианский борщ. Я его теперь просто обожаю.

В заключение хотела бы ответить на многочисленные просьбы по поводу тромбоза. Есть такой цветок — каланхое. У многих он растет в горшочках дома. Так вот, надо приготовить из него настойку на водке в таких пропорциях: до половины заполнить бутылку нарезанными листьями и залить доверху водкой. Поставить на 10—12 дней в темное место, после чего можно натирать больные вены. А еще хорошо лечить вены глиной. Она должна быть без примесей и камушков. Развести ее водой до гладкого кашицеобразного состояния и накладывать аппликации на 2 часа, можно через тонкую тряпочку, сверху накрыть теплым.

Желаю всем здоровья. Лечитесь и выздоравливайте.

Адрес: 690063, Владивосток, ул. 3. Космодемьянской, д. 38, кв. 50, Кайзер Ларисе Николаевне.

«ЗОЖ»: Рецепт вегетарианского борща, о котором пишет Лариса Николаевна, появился в 3-м номере вестника «ЗОЖ» в феврале 1998 года в беседе писателя Владимира Черкасова, ныне, к сожалению, покойного, с врачом Владимиром Яковлевичем Давыдовым. Вот как советовал Давыдов готовить этот борщ.

«Утром ставлю 4 тарелки. В первую кладу мелко порезанную свеклу и морковь, два-три корешка сельдерея, петрушки, две-три головки лука, перерезанных пополам. Это на семью из 3—4 человек. Во вторую тарелку кладу мелко порезанную картошку. В третью тарелку кладу мелко резанную белокочанную капусту. Чем она грубее — есть такие сорта — тем мельче крошу. И в четвертую — мелко порезанный лук. Лук, положенный в 2 приема: один в начале или в середине варки, а другая порция лука — под крышку, когда уже борщ или суп готов — дает особый вкус, аромат. Это знают все повара.

Вода в кастрюле закипела. Высыпаю туда содержимое первой тарелки. Через 8—10 минут смотрю на свеклу. достаю ложкой и не пробую на зуб — она еще жесткая — а визуально определяю: начала она белеть или нет. Если хотя бы чуть побелела, высыпаю туда картошку, накрываю крышкой, усиливаю огонь, чтобы быстрее закипела, и опять же через 8—10 минут достаю картофелинку, остужаю и пробую на зуб. Если она еще похрустывает, но уже не сырая — по вкусу — выключаю огонь, если плита газовая, а если электрическая, то переставляю кастрюлю на холодную конфорку, чтобы не варилось больше на огне. Только теперь высыпаю туда капусту. А еще минут примерно через 5 — мелко порезанный лук из 4-й тарелки. Кладу туда заодно и специю, добавляю 3—4 ложки оливкового масла. Приготовление борща закончено. Через несколько минут можно наливать в тарелки и обедать. Это такое блюдо, равного которому я не знаю».

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Мне 55 лет. Уже почти год выписываю «ЗОЖ». Всем знакомым и незнакомым рассказываю о вестнике и замечательных людях, которые помогают выжить друг другу в такой нелегкой для всех нас жизни. Мне тоже хочется внести свой вклад в общее дело, но, к сожалению, я мало что знаю. Может быть, кому-нибудь понравится мой рецепт торта из печенки. Буду очень рада.

Пропустить 1 кг сырой печени через мясорубку, добавить одно яйцо, щепотку соды, 50 гр молока, 3-4 столовые ложки муки. Жарить, как блины-коржи на сковородке (5-6 штук). Остудить. Начинка — лук с морковью (пожарить вместе на подсолнечном масле до желтизны). Остудить. Каждый блин намазать майонезом, затем положить начинку. Верхний блин — только майонезом. Обильно. Кушайте на здоровье.

На этом хотела поставить точку, но не дает покоя болезнь моего десятилетнего внука. Уже три месяца у него держится температура 37,5-37,7. Диагноз — хронический колит и баугнит (воспаление баугиниевой заслонки) и илиоцекальный рефлюкс. У него запоры по 4 дня. И еще ему удалили полип в желудке. Откуда эти болезни? Если кто знает, как лечить их народными средствами, напишите. Мальчик очень страдает.

И для себя хочу попросить совета. Год назад у меня обнаружилась аневризма легких. Я так поняла, что это какие-то нелады с легочной артерией. Может, кто слышал о таком редком заболевании и сможет подсказать, как лечить? И еще одна напасть. Уже полгода по ночам у меня изо рта идет слюна. Очень неприятно. Врачи не могут найти причину. Если кто сталкивался с этим, откликнитесь.

Адрес: 141260, Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11. Овсянниковой Антонине Кирилловне.

«ЗОЖ»: Относительно внука мы связались с профессором Валерием Андреевичем Иванченко. Он сказал, что заболевание весьма неприятное, и аптечные средства вряд ли окажутся эффективными. Помочь же может трава повилика обыкновенная. Это травка белевого цвета, которая растет (отсюда — повилика) возле крапивы и некоторых иных растений. Встречается в средней полосе России. Искать следует самостоятельно. Если трава будет найдена, можно позвонить профессору по телефону (095) 916-84-40.

Из читающей братии в думающую

Очень долго собирался написать вам, но все откладывал. Очень много пришло писем — более 4,5 (!) тысяч — и они продолжают идти до сих пор с самыми разнообразными просьбами, вопросами, предложениями и пожеланиями. Одни просят продолжить в «ЗОЖе» тему о духовном целительстве; вторые просят выслать «Нарине» и дать рекомендации по лечению своих болезней. Высылают при этом чуть ли не целые амбулаторные карты, анализы, выписки из историй болезни... Сразу хочу и на будущее разъяснить — дорогие «зожевцы», ни я, ни другой истинный врач не станет лечить или просто консультировать пациента заочно, руководствуясь лишь «бумажками». Поймите меня и не обижайтесь! Третьи приглашают к себе либо готовы приехать ко мне на лечение; четвертые — мне их искренне жаль — просят совета в своих сложных чисто жизненных ситуациях.

Всем, кто написал мне, большое спасибо и низкий поклон за доверие, все поступающие заказы на имеющиеся у меня пробиотики: «Нарине», «Витафлор», «Фервитал» и другие я выполняю практически без задержек, в отношении советов о семейных проблемах и о людских взаимоотношениях хочу сказать немного поподробнее. Друзья мои, не пытайтесь «переделать» своих близких: мужа, жену, друга, наставить их на «путь истинный» или приобщить к ЗОЖ, применяя упорство и настойчивость. Вы обязательно встретите протест, и возникнет та самая конфликтная ситуация, о чем вы и пишете в своих письмах. Изберите более долгий, но более верный путь, храня в сердце напоминание Иисуса: «Человекам это невозможно, Богу же все возможно» (Еванг. от Матфея 19.26), — путь преобразования своего окружения через преобразования самого себя. Мировосприятие и психическое здоровье человека прямо взаимосвязано с его соматическим здоровьем (постоянные стрессы, бездуховность, смена жизненных идеалов привели к росту психосоматических заболеваний), но существует и обратная связь, которой и

предлагаю воспользоваться. Всем, кому трудно сразу поменять свое жизненное кредо: «полюбить своих обидчиков и пьяницу мужа», поздороваться со «скрягой» соседом и, не боясь пересудов, выйти в шортах на пробежку, начните просто радоваться жизни: солнцу, хорошей погоде, теплоте ветру, улыбке, пению птиц. Стирайте потихоньку со своего сердца «ржавчину» уныния и разочарования. Научитесь любить (но не жалеть!) самого себя, а приобретя это чувство в себе, вы научитесь любить своих близких, окружающий мир и тех, кого раньше считали своими обидчиками. Посудите сами, разве можно дать другому то, чего сам не имеешь?! Лишь только тогда, когда ваша приверженность к ЗОЖ будет подкреплена любовью, только тогда она сможет «заразить» все ваше окружение и принесет плоды. Серафим Саровский очень точно подметил: «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи».

Пусть простят меня те, кто до сих пор не получил ответа на свои письма, и все, кому я вынужден отказать в приезде на лечение. Первым я не могу советовать в их ситуациях и советую обратиться за помощью к сво-

ему духовнику и своему сердцу. Вторым советую еще раз перечитать прошлые №№ «ЗОЖ» (особенно № 5 (137), где опубликована статья об Аюрведе, и усвоить: самый лучший и самый знающий доктор находится внутри вас. Остановитесь в своих «вечных» поисках и дайте наконец ему возможность сделать свое дело! За вас вашу проблему не решит ни один врач, только вы сами ежедневным и кропотливым трудом создадите свое здоровье. Поль Брэгг замечательно сказал: «Здоровье нельзя купить, выиграть, получить в наследство — его надо заработать!»

Обращаюсь ко всем, кто приглашал меня в свои города, ко всем читателям вестника «ЗОЖ»: я уверен (а по вере и воздастся), что со временем мы все обязательно будем встречаться и решать волнующие нас проблемы, а пока, чтобы иметь возможность чаще «встречаться» на страницах нашего вестника, сделаем все возможное, чтобы он стал объемнее и в дальнейшем расширял свои печатные полосы. Лично я не только агитирую всех своих пациентов на подписку, но и сам подписался на 2 экземпляра, чтобы один кому-нибудь дарить. Просто диву даешься, что большинство людей еще не знают о «ЗОЖе».

Очень много писем написано с отчаянием, страхом, отсутствием веры и надежды на успех. Создается впечатление, что многие читают в «ЗОЖ» только рецепты «Домашнего доктора». Уже давно пришла пора превратиться из «читающей братии» в «думающую и делающую»! Перечитайте еще раз в рубрике «Домашний доктор» № 3 (135) замечательные строки: «Никакие рецепты, которыми

сегодня буквально набиты все книги целителей и собирателей рецептов, не помогут, если вы не разберетесь в том, что с вами происходит».

Что же с вами происходит? Почему и для чего вы заболеваете? Воистину, для человека разумного болезнь — это благо. Именно она предупреждает его о необходимости перемены образа жизни, борьбы с пороками и недостатками, она подталкивает его к самосовершенствованию и росту как в физическом, так и в нравственно-духовном отношении. Помните слова апостола: «...Ибо страдающий плотию перестает грешить, чтобы остальное во плоти время жить уже не по человеческим похотям, но по воле Божией» (1-е Петра 4, 1-2). Для обретения утраченного здоровья порой достаточно изменить ориентацию своих жизненных ценностей; «освободить» себя от чрезмерного быта (погоня за комфортом и престижностью), пустых развлечений и излишеств, неги и похотей и обратиться лицом к Творцу, или, как говорит Порфирий Иванов, — к Природе. Перестать противопоставлять себя ей — нашей Матери, «плыть против законов бытия» и мнить себя Венцом творения. Существует прямая взаимосвязь между процессами жизнедеятельности, происходящими в организме и психоэмоциональным и духовным состоянием человека. Помните, в статьях профессора Иванченко упоминался факт о невозможности патологических микроорганизмов существовать в определенных частотах, именно по этой причине с помощью ЧРТ можно успешно исправлять «дефекты» в здоровье, ибо всему живому присущи строго специ-

фичные частоты. В «Детке» Порфирий Иванов, призывая нас жить в любви и гармонии с Природой, имел в сердце ту же мысль, что и апостол Иоанн: «Бог есть любовь, и пребывающий в любви, пребывает в Боге, и Бог в нем» (1-е Иоанна 4,16).

Суммируя вышесказанное, посмотрим на электроэнцефалограмму человека, пребывающего в «таком» состоянии. Альфа-ритм с частотой волн 7 Гц совпадает с частотой волн магнитного поля Земли (магическая цифра 7, таким образом, — не случайность!). Получается, что человек, имеющий в сердце любовь (пребывает в Боге), находится в полной гармонии с Природой, что усиливает электромагнитные и биоэнергетические характеристики организма, и он с каждым днем все крепнет и здоровеет. В противном случае — чахнет, заболевает, и... если не меняет образ мышления и жизни, преждевременно умирает. Природа не терпит хаоса и «гасит» чуждую ей частотную характеристику.

Здесь же хочу ответить на часто задаваемый в письмах вопрос: «Почему в процессе приготовления закваски «Нарине» вдруг не получается необходимого качества продукт, то перекипает, то створаживается?» Вы уже знакомы с принципами макробиотики и Аюрведы. Не рекомендуется принимать пищу (она не пойдет впрок), если вы раздражены, испытываете душевный дискомфорт, устали или чем-то взволнованы. Биочастоты, исходящие от вас в подобных состояниях, далеки от идеала, и если вы попытаетесь готовить «Нарине», то ваши вибрации окажут негативное воздействие на лактобактерии и исказят их микробиологические и лечебные свойства. Вибрации лактобактерий схожи с

колебаниями солнечного света. Если смотреть на них через спектрограф, то можно увидеть желтое, солнечное свечение. Именно в этих волнах живут и развиваются наши «маленькие помощники» (поэтому и цвет чакры солнечного сплетения — Манипуры — желтый, солнечный). Вот почему так важен для успешного лечения и приготовления «Нарине» настрой на светлые, добрые и чистые вибрации. Только своим теплом и любовью вы сможете превратить 9 миллиардов бактерий в своих «друзей и союзников». Вот тогда-то и получается продукт с теми уникальными свойствами, о которых вы пишете в своих письмах.

Самое большое количество писем приходит с просьбами дать совет или рекомендации по лечению тех или иных заболеваний. Я пытался ответить в индивидуальном порядке, но когда число страждущих перевалило за 1,5 тыс., я понял, что без помощи «ЗОЖ» мне не обойтись. Поэтому в дальнейшем стал писать: «В отношении вашего вопроса о лечении смотрите в следующих номерах вестника». Из ранее сказанного вы уже поняли, друзья мои, что никого лечить и консультировать в письмах я не буду, но я и не делаю секретов из своих методов работы с пациентами и принципов комплексного подхода к оздоровлению (заметьте — не лечению, а оздоровлению). Буду только рад, если мои знания, письма и заметки помогут кому-то вернуть желаемое благополучие.

«ЗОЖ»: Друзья, Олег Земсков прислал нам огромный по размеру материал. Разумеется, втиснуть его в один номер не представилось возможным. Сокращать же было жалко, ибо все по делу. Потому — продолжение в следующем номере.

Мой опыт выполнения медового массажа

В нескольких последних номерах «ЗОЖ» сообщалось о методах выполнения медового массажа. Я познакомился с медовым массажем много лет назад во время моей двухгодичной практики работы ассистентом у мануального терапевта, профессора народной медицины Леонида Лебедева. Мы работали в разных городах нашей страны. Через наши руки прошло за это время более тысячи пациентов. В цикл лечения входило пять сеансов, из которых один — медовый массаж, известный нам как массаж староверов. Не было за это время ни одного больного, который не радовался бы его результатам. Методика его выполнения для спины такова.

Пациент укладывается на живот. Под стопы ног подкладывается небольшой валик для большего расслабления тела. Берется всего не более двух столовых ложек хорошего цветочного засахарившегося меда (желательно из экологически чистых районов с большим разнотравием).

Мед наносится на спину и равномерно распределяется по всей поверхности ягодиц, спины и шеи. Чем толще слой, тем дольше процедура и больше эффект. Это подготовительный этап. Далее начинается собственно массаж.

Обе ладони укладываются на массируемое место, начиная с ягодиц. Производится легкое надавливание руками на кожу, и относительно быстро кисти отрываются от кожи. При надавливании кровь оттекает от места касания с ладонями, а при их отрыве — устремляется назад за счет присасывающего эффекта, как при установке медицинских банок. В этом заключается суть массажа. Чем сильнее надавливание и резче отрыв ладоней, тем больше эффект. Сосуды расширяются, кожа быстро краснеет, усиливается кровообращение, ощущается местный разогрев. Мед всасывается в кожу, и его целебные компоненты поглощаются прилегающими тканями мышц, суставов, хрящей, неся им исцеление. Отсасывающее движение кистей рук помогает выходу наружу из крови шлаков и их накоплению в самом верхнем отмершем слое кожи, что ведет к постепенному увеличению вязкости поверхностного слоя.

Ладони не остаются на одном месте, а перемещаются по поверхности тела от ягодиц до шеи и обратно, обеспечивая постепенное нарастание покраснения всей массируемой области. При этом массаже важно подобрать

допустимое надавливание, способствующее проникновению меда под кожу, скорость отрыва ладоней, обеспечивающую приток крови. Важно, чтобы пациенту было комфортно. При чрезмерном усердии образуются кровоподтеки, и это болезненно. Если кожа обладает повышенной чувствительностью, то кисти выводят из соприкосновения с кожей волнообразно: ладонь, пальцы, либо работают только пальцами, а в особо чувствительных случаях — подушечками пальцев. При нарастании вязкости поверхностного слоя и резком отрыве кистей рук все тело может приподниматься вслед за руками, создавая максимальный эффект за счет нагрузки на кожу. Этот режим редко нравится пациентам. Он требует и наибольших усилий от массажиста. У меня на практике встречались случаи самоотравления после интенсивного, хотя и приятного медового массажа. Столь велика может быть степень выхода ядовитых шлаков из тканей в кровь!

Постепенно вязкость поверхностного слоя начинает снижаться. На коже образуются липкие сгустки, которые легко отделяются от кожи. Это признак окончания массажа. После этого выполняется паровой компресс. Берется большое махровое полотенце, смачивается в возможно более горячей воде, несильно отжимается и быстро в два слоя накладывается на всю массируемую поверхность. Пациент испытывает необыкновенно приятное ощущение. Остатки меда дополнительно всасываются в кровь. И в таком состоянии пациент пребывает, пока ему тепло и приятно. После этого этим же полотенцем с кожи мягко снимаются все сгустки и остатки меда, и кожа протирается сухим полотенцем.

Завершается процедура смазыванием обработанной поверхности либо бальзамом для кожи, либо хорошим растительным маслом: кунжутным, оливковым, кедровым, пихтовым, подсолнечным нерафинированным холодного отжима. Это не только смягчает кожу, но и дает организму дополнительную энергию. В моей практике такая методика существенно ускоряла процесс выздоровления. Она может использоваться для любого местного воздействия, когда требуется усилить кровообращение, например, при простуде или кашле. Надеюсь, что эта методика вам понравится.

Анатолий ЛОЩИННИН.

ТЕПЕРЬ ОН ХОДИТ. ПРАВДА, С ТРОСТОЧКОЙ

В 13-м (145-м) номере вестника вы, а особенно больные рассеянным склерозом, которых в стране многие тысячи, верно, провели «вечер с Klarой Дорониной». Она рассказала о том, как ее бабушка Елена лечила — и вылечивала или облегчала страдания! — рассеянный склероз.

Kлара рассказала все с подробностями, которые, возможно, и не нужны читателю. Но, что поделаешь, у Klarы Дорониной романтическая душа. И она все еще там — в лесах Полесья. Однако даже при минимуме желания из ее рассказов всегда без особого труда можно выделить практическую суть. В том числе и в сегодняшнем материале.

Правда, кое-кто спросит: «А почему методы разные?». Да потому, что склероз многолик и причин заболевания множество. В том числе это и укусы энцефалитного клеща.

Вдова белогвардейского офицера Михаила Русанова бежала из Москвы после гибели мужа в жестокие годы революции к далеким родственникам на Западную Украину с сыном. Поселилась в маленьком поселке под Ровно. Работала в библиотеке, благополучно дождалась внука и разговаривала с ним по-французски. Его звали Ричард. Он вырос белокурый, голубоглазым красавцем. Высокий, с фигурой Аполлона Бельведерского, сторонился сборищ веселых молодых компаний, больше сидел за книгами. С золотой медалью окончил школу. Затем институт водного хозяйства и где-то на просторах Сибири осушал болота, каждый отпуск приезжая к бабушке Марии Пантелеевне.

Не одно сердечко сохло о нем в поселке, но Ричард что-то долго не заводил семью. К женскому полу относился с уважением, но ни одну не оделял особым вниманием.

Как-то, после пятнадцатилетнего отсутствия, я приехала в родные края на побывку. Полесский лес и его чистые озера с золотыми песками манили меня, и я врачевала в них свою истерзанную шумом больших городов и

разочарованием в людях, в любви душу. Собирала травы, копала коренья.

Однажды, на берегу Белого Озера, я увидела молодого мужчину и узнала в нем Ричарда. Куда делись его золотые кудри? Он сидел на берегу в инвалидной коляске и задумчиво смотрел на легкие волны, омывающие песок. Я подошла к нему.

— А, это вы, Лесная Фея из далекой детской сказки...

Разговорились, и я узнала причину тяжелой его болезни.

Пришлось ему работать в Ангарске. И там, в таежных болотах, его укусил клещ. Температура 40° С, бредовое состояние, страшная боль в мышцах. Подлечили антибиотиками, но через полгода он почувствовал слабость в руках и ногах, часто спотыкался на ровном месте, а потом ноги отказали совсем. Где он только не лечился, лежал по больницам в Иркутске, в Москве, в Киеве. И вот уже два года полный инвалид — энцефаломиопатия.

— Вот, привезли друзья к Белому Озеру. Насмотреться не могу на эту красоту, — он грустно улыбался. — Увезут вечером, и опять четыре стены.

Целую ночь я не спала. Бабушки моей Елены уже

не было со мной, ушла на погост и там, под плакучей ивой, улеглась на вечный покой. Но в эту ночь я ощущала ее незримый дух, вспоминала ее наставления, и как будто она диктовала мне схему лечения Ричарда.

Переступень Белый — Bryonia alba. Мазь — втирать в позвоночник утром и вечером. Корень переступня свежий 100 граммов, натертый на мелкой терке, 1 кг свежего коровьего масла, купленного у хозяйки-крестьянки, которая сбивает хорошее масло и сама хороший человек, перетопить, дать остыть до комнатной температуры, смешать с натертым свежим корнем переступня, долю растирая в глиняной посуде (макотерке) примерно полчаса, переложить в глиняный горшок, добавить 30 граммов пчелиного воска, замазать горлышко горшка тестом, поставить в духовку. Томить 2 часа при температуре для выпечки пирожков. Вынуть, отцедить через марлечку, или же через ситечко, в литровую стеклянную банку. 30 пчел, вынутых из улья вечером, опустить на 1 минуту в кипяток до умерщвления. Подсушить на сковородке до хруста. Перетереть до однородной массы, смешать с маслом в двухлитровой банке. Опять подогреть до 60-65° С, не доводя до кипения. Оставить в тепле целую ночь (батарея, духовка, возле зажженной газовой горелки или же завернуть в электрогрелку на 8-10 часов). Утром еще раз подогреть до 60-65° С. Процедить. Мазь готова. Втирать в позвоночник от кобчика до волосистой части затылка, в ступни ног, в ладони рук, быстро, легко, не массируя, 5 минут — утром и вечером.

Настойка мордовника

обыкновенного. Семена 100 граммов, перемолоть в кофемолке, залить 1 литром коньяка высшего качества, герметически закупорить крышкой. Закопать в землю на 21 день. Не цедить.

В 6 утра закапывать настойку мордовника по 2 капли в каждую ноздрю в лежачем положении. Выпить чайную ложку настойки, разведенной в 100 г кипяченой воды комнатной температуры. Через 40 минут запить 1/2 стакана настоя из овсяных поборов (сушить овес, когда семена еще не дозрели, так называемые молочные колоски). На сутки требуется 1,5 стакана настоя. Горсть овса залить вечером примерно 400 г кипятка. Укутать полотенцем до утра. Утром разделить на три порции.

Съесть завтрак из запеченных двух яблок с сахаром, с вечера натканных 12 железными, хорошо промытыми гвоздями. (Обычно эта болезнь сопровождается пониженным гемоглобином, организм трудно усваивает железо. Завтрак из таких яблок прочистит кровь и повысит в крови содержание железа). 1 драже маточного молочка апилак (всегда есть в аптеке). Каша из любых круп с черносливом. Овощной салат, гоголь-моголь. Желток куриного яйца, растертый с 1 чайной ложкой меда.

Через полчаса компот, чай или же кисель, просто талая вода.

Через час отдыха втереть мазь в позвоночник, в ступни ног и в ладони рук. Отдохнуть 1 час. Посильная работа до обеда, физические упражнения, рекомендованные лечащим врачом.

Перед обедом — чайная ложка настойки, разведенная в 100 граммах кипяченой воды комнатной тем-

пературы. 2 капли настойки в каждую ноздрю в лежачем положении, 1 драже маточного молочка.

Обед любых вариантов по вкусу больного.

Перед ужином: настойка, 1 чайная ложка на 100 граммов воды, 2 капли в нос, 1 драже маточного молочка.

Ужин легкий, не позже 18 часов, чтобы от ужина до завтрака был разрыв 12-16 часов. Втирание мази в позвоночник от копчика до волосистой части затылка, ступни ног и ладони рук в течение 5 минут.

Провести такой курс лечения 21 день, отдых — 2 недели и опять повторять курсы до полного излечения. Один раз в месяц на 3 дня накладывать аппликацию на пупок из дегтя или мази Вилькинсона, можно из скипидара.

Утром, на восходе солнца, мне открыла дверь дома Ричарда невысокая молодая женщина. Некрасивое лицо, покрытое коричневыми пятнами, было хмурым и неприветливым.

— Он не спал всю ночь. Вы наговорили ему Бог знает что, его болезнь неизлечима, какие уж светила его смотрели. Уходите, не тревожьте нас.

И она попыталась захлопнуть перед моим носом дверь.

Не тут-то было, подставила ногу в двери и вошла, почти что силой.

— Даша, кто там? Впусти. Простите ее. Она простая сельская женщина. Но ее прислал ко мне сам Бо-

женька после смерти бабули.

Заплакал ребенок. Даша взяла его на руки. Мальчик лет четырех...

Ричард сидел в своей коляске, аккуратно одетый, при галстукке, как и подобает аристократу. Я предложила ему схему лечения, терпеливо объясняя действие лекарственных растений и предупреждая, что переступень и мордовник чрезвычайно ядовиты и требуют осторожного с ними обращения. Положила на стол семена мордовника, как раз за неделю привез травник Валентин из Одессы, и свежий корень переступня белого.

— Это все готовить будет мой ангел-спаситель. — Ричард посмотрел на молодую женщину, лукаво улыбаясь. — Не будь букой, голубка моя.

Дашино лицо посветлело, она засуетилась, готовя чай, и тут я убедилась, что некрасивых женщин нет — есть нежеланные, нелюбимые.

Полтора года Даша лечила Ричарда по моей схеме. Он начал ходить с палочкой через 11 месяцев. Занимался переводами с французского языка. Ему сейчас 70 лет, а Даше 48 лет. У них родился еще один сын, спустя три года после нашей встречи на Белом Озере. Ричард ходит с тросточкой, высокий, стройный. Он все так же красив. Даша ревнует его до сих пор. Не ко мне, к сожалению.

Переступень трава.

Нет, не строгой женщиной, отягощенной летами,
Не слишком серьезной матерью я привлекла тебя
в дом.

Смехом кружилась горница, и переступень карабкался,
Гордый своей ядовитостью, прямо на наш плетень.

Стиснув сердца ладонями, чтоб хоть на миг спастись,
Мы в хрусталях с перезвонами пили вино, как жизнь.
Цвел переступень доверчиво, там, в ивняке излук.
Волк, прибудившийся вечером, брал у меня из рук.

Ласковый, хитрый волчонок, зверище, зверь, зверек.
След от клыков так тонок, а на душе холодок.

Клара ДОРОНИНА.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ — ОЧИЩАЙСЯ

На страницах «ЗОЖ» мы возвели этот девиз в ранг культа. Хочешь жить — очищайся. Однако организм гораздо в большей степени способен к самоочищению. Предлагаем вам небольшой материал, как говорится, для познания древа жизни, подготовленный нашим корреспондентом Еленой Печерской.

ДЕЙСТВУЕТ ЛИ ВАША СИСТЕМА ДЕТОКСИКАЦИИ?

Очищение от токсинов — непрерывный процесс: наш организм постоянно избавляется от излишков тех или иных веществ и удаляет из себя яды. Но когда токсинов становится слишком много, может произойти сбой в работе органов и систем. Когда это происходит, организм подает сигналы. Этот небольшой путеводитель поможет вам узнать, когда именно нагрузка становится непосильной для организма.

• **Лимфатическая система.** Лимфа (молокообразная жидкость) медленно движется по организму, вбирая в себя токсины и чужеродные тела. При прохождении через лимфатические узлы яды удаляются из лимфы: лимфатические узлы борются с инфекцией и не позволяют отравляющим веществам проникнуть обратно в кровоток.

Признаки перегруженности токсинами: частые простуды, повышенная утомляемость, отеки, темные круги под глазами, целлюлит.

• **Печень.** Этот орган защищает кровь от вредоносных веществ, которые могли бы накапливаться во время циркуляции. Он поглощает токсины, изменяет их химическую структуру, делает их растворимыми и удаляет их с желчью. Желчь затем выносит эти отходы из печени в желудочно-кишечный тракт, который выводит их из организма.

Признаки перегруженности токсинами: отеки, головокружение и тошнота, желудочно-кишечные расстройства и обложенный язык.

• **Легкие.** Когда мы дышим, кислород попадает в кровь, а продукты распада удаляются из нее. Именно легким, где происходит газообмен, приходится справляться с множеством вредных веществ, попадающих из воздуха. К таким ядам

относятся, в частности, карбон моноксид и сигаретный дым.

Признаки перегруженности токсинами: воспаление мукозных мембран, насморк, частое чихание, синусит.

• **Почки.** Фильтруя кровь и производя мочу, почки расщепляют токсины и продукты распада, возникающие после расщепления белков. Они также контролируют уровень кислот и воды в организме и возвращают в кровь все ценное, что еще может быть использовано организмом.

Признаки перегруженности токсинами: потемнение, помутнение мочи, сокращение ее количества, боль во время мочеиспускания.

• **Кожа.** По праву называемая наиболее обширным нашим органом, кожа играет немаловажную роль в процессе детоксикации. Потовые и сальные железы, содержащиеся в ней, помогают удалить и вывести наружу яды, от которых не удалось избавиться иными способами.

Признаки перегруженности токсинами: целлюлит, закупорка сальных желез, угри, прыщи.

• **Желудочно-кишечный тракт.** Кишечник усваивает полезные вещества и воду из пищи и отправляет их в кровь; он также служит для удаления продуктов распада, образующихся при пищеварении и метаболизме печени.

Признаки перегруженности токсинами: запор, газы и вздутия.

«ЗОЖ»: Перефразируя известный тезис о Боге, на которого следует надеяться, скажем так: на организм надеяться, а сам не плошай. Мы не однажды давали материалы о очистке печени, почек, желудочно-кишечного тракта, лимфы и крови. В случае появления тех самых признаков, о которых говорится в материале, беритесь за дело, засучив рукава. Хочешь жить — очищайся.

Мы ничего не придумываем, а наши читатели — тем более

Прошло не более двух недель со дня нашей последней встречи в рубрике «Рак можно победить», и за этот срок пришло достаточно писем, подтверждающих реальность нашего девиза. Здесь и обстоятельные письма, и коротенькие записочки.

«Спасибо за брошюру «Рак. Безнадежных больных нет», — пишет нам Наташа Ощенко из Томской области. Посылаю вам свои стихи».

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВСЕМ

Не знаю, помните ли вы письмо, написанное Любовью Николаевной Кикотью из поселка Труд Алтайского края, по поводу болезни раком легкого ее мужа. Она обращалась в редакцию с просьбой выслать методичку «Рак. Безнадежных больных нет» по лечению рака смесью водки с маслом. Огромное спасибо. Брошюру мы получили.

А пишет это письмо уже сам больной Валерий Васильевич Кикоть.

Зимой вам писала жена, потому что я был просто не в состоянии ни ходить, ни сидеть, ни ручку в руках держать. Теперь же я могу не только все это, но и гораздо большее.

Итак, обо всем по порядку. Мысленно вернусь в 1998-й, роковой для меня год. Работал я киномехаником на сельской киноустановке. Работа, между прочим, только кажется легкой. На самом же деле постоянно приходилось перетаскивать банки с фильмами весом по 15—20 килограммов каждая в аппаратную от дороги метров за 200—300. Перематывал ленты вруч-

Я голову пред теми преклоняю,
Кто в жизни не сломался от беды,
И не замкнувшись на своей обиде,
В невзгодах может мудрость обрести.

Хорошие стихи. И желаем тому человеку, для которого предполагалась методичка, одержать победу над недугом, как это, будем надеяться, удалось Валерию Васильевичу Кикотю из поселка Труд Топчихинского района Алтайского края. Послушаем его рассказ.

ную — тоже нелегкое дело.

Это одно. Второе заключалось в том, что я житель села. У нас сад 9 соток и к нему огород 25. Земли порядочно, работы много. Мы с женой вдвоем, дети взрослые, живут отдельно, да и далеко. Всю ответственную работу брал на себя — полел, копал, поливал — мне уже 49. Берег жену — у нее больное сердце. В сентябре 1998 года, когда копали картошку, почувствовал недомогание. Слабость, потливость. Обычно собирали урожай за день, а тут провозились целых три. То же самое и на работе: пока перетаскаю кинобанки — 6—10 штук — мокрый, хоть выжимай. 1 сеанс откручу — до дома еле добираюсь. Температура стала часто подниматься до 38 градусов. Похудел, пропал аппетит.

Особого значения всему этому не придавал. Впервые, что ли? Думал, пройдет, да и в больницу ехать было некогда. Миновала осень. Наступила зима. Улучшений никаких. Наоборот: все хуже и хуже. Весь январь температурил — 38—39 градусов. Сбить не удавалось. Похудел до 40 кг и слег окончательно в постель. Аппетит пропал совершенно. Съем

2—3 ложки каши, да и все. А то и по 2—3 дня вообще ничего не ел.

Жена настояла поехать в больницу. Попросили соседа — он отвез в райцентр в поликлинику. Шла середина февраля. Попал на прием к терапевту. Предположительный диагноз: бронхит. Послали на флюорографию, потом срочно на рентген. Затемнение на правом легком. Диагноз: туберкулез. Срочно направили в краевой центр в туббольницу города Барнаула. Снова снимки, анализы. В результате: онкоцентр, врач-пульманолог, биопсия из легкого, диагноз: рак. Выяснилось к тому же, что я неоперабельный. Что-то там с сердцем. Врач предложила химиотерапию и облучение, но предупредила, что лечение тяжелое. Что делать — согласился.

Предварительно отпустили домой дня на три. Привезла меня вечером жена домой, наставила обезболивающих уколов, они остались от тестя, который, проболев раком 6 месяцев, умер, хотя перенес несколько операций, химиотерапию и облучение. Сгорел за шесть месяцев. Жутко!

Так вот, привезла меня жена вечером домой, а ут-

ром прибежала с работы и говорит: «Валера, мне сейчас почтальон Лида Беспалова сказала, что рак можно вылечить водкой с подсолнечным маслом. Она в «Вестнике Надежды» вычитала. Мне жена принесла подшивку вестника и подшивку «ЗОЖ», которую дали ей пенсионеры — соседи Эндерс. Читал обе подшивки день и ночь, не отрываясь. От корки до корки. Твердо решил: в больницу не лягу. В лечение водки с маслом почему-то поверил сразу. Все же утром жена наставила мне обезболивающих и снова повезла в онкоцентр. Врач очень ругалась, услышав об отказе. Настаивала на лечении, но в конце концов вынуждена была сказать: «Что ж, оставайся со своей болезнью один на один, раз такой дурень упрямый». Направила на ВТЭК. Дали 1-ю группу инвалидности на 2 года.

С 26 февраля я начал пить водку с маслом 30+30, стараясь есть только то, что рекомендовано в газете. Одно плохо — зарплату не дают месяцами. В колхозе же, где работает жена, вообще уже лет 6 не платят денег, да, собственно, и месячный оклад у нее просто смех — 70 рублей. Съездила она к председателю, выдали ей однажды 200 рублей из колхозных денег — и все.

У меня оклад побольше. Накопилось невыплат несколько тысяч. Спасибо заведующей отделом культуры Нине Тимофеевне Гемпель — она изыскала возможность выдать мне эти деньги на лечение. Набрали сразу на все водки и масла.

ОТ ДОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ

В последнее время в мой адрес приходят весьма странные письма. Их общее содержание кратко можно свести к следующему: «Мы лечим рак по методу Н. В. Шевченко. Но, знакомясь с другими источниками, узнаем, что еще лучше сочетать это лечение с различными дыхательными упражнениями». Комментарии к этому методу будто бы следующие: методика Шевченко будто бы устарела, есть новые, более прогрессивные наработки, и потому надо двигаться вперед по пути

прогресса. Так как «модернизаторов» моей методики появляется все больше и больше, вынужден заметить следующее: методика лечения рака в самой главной своей сути — дозах и графике приема — никаким изменениям не подлежит, о чем говорилось в моих статьях и ранее. Насколько мне известно, не существует никаких научных наработок, которые позволили бы модернизировать методику. При этом я вовсе не консерватор, но мой многолетний опыт, огромная полученная почта и наблю-

дения говорят о том, что горе-популяризаторы и модернизаторы просто не понимают ее сути, с которой легко ознакомиться в книге «Рак. Безнадежных больных нет», в том числе и в новейшем издании. Повторяю: смесь при лечении рака нужно пить три раза в день, а не два и не один, иначе эффект будет недостаточным для остановки или излечения болезни. Количество компонентов как было, так и остается 30 мл 40-градусной водки и 30 мл нерафинированного подсолнечного масла. Меняются только частности, второстепен-

ные детали методики. Это нормальный рабочий процесс развития любой серьезной методики, если с ней работают, а не стригут купоны. Тот, кто читает в вестнике «ЗОЖ» рубрику «Рак можно победить», должен прекрасно это понимать.

Что же касается дыхательных упражнений, в том числе и на тренажере ТДИ-01, то в «ЗОЖ» №16 за 1998 год в статье «Парадоксы дыхания» они были категорически запрещены. Это не моя прихоть. Дело в том, что дыхательные гимнастики напрямую влияют на энергетические процессы в клетках, и это влия-

Первые 10 дней было очень тяжело. Боли в груди и особенно в низу живота — адские. Ни терпел. Не обезболивающих уколов, ни таблеток. Температура под 40. Аппетита по-прежнему никакого. Но смесь, что удивительно, начал пить очень легко: ни тошноты, ни рвоты. И еще спал много. После первой десятидневки начал понемногу есть рыбу, каши. После второй декады боли почти стихли, стали терпимее, температура упала до 37,5, появился интерес к книгам, стал понемногу читать. В апреле начал набирать вес и ходить. Температура нормализовалась. Позвонил на работу и сообщил, чтобы завозили кинофильмы — попробую работать. Там удивились: «У тебя ж первая группа! А если что случится?» Сказал, что всю ответственность беру на себя — не могу в четырех стенах. Мне работа нужна, общение с людьми. Спасибо руководству — пошли навстречу. Так в апреле я вновь приступил к работе. Через некоторое время стал ездить на велосипеде, работать в саду, огороде. Водку с маслом пью уже пять месяцев. Чувствую себя хорошо. Боли в груди беспокоят очень редко. Наверное, это от того, что случаются кое-какие нарушения в диете. Из-за нехватки денег приходится иногда есть молочное — не умирать же с голоду. Да и с дурной привычкой курить никак не могу расстаться. Понимаю, что плохо, но что поделаешь — 40 лет с сигаретой. Хотел бы передать огромное спасибо Николаю Викторовичу Шевченко и вашей газете «ЗОЖ». С июля буду ее получать.

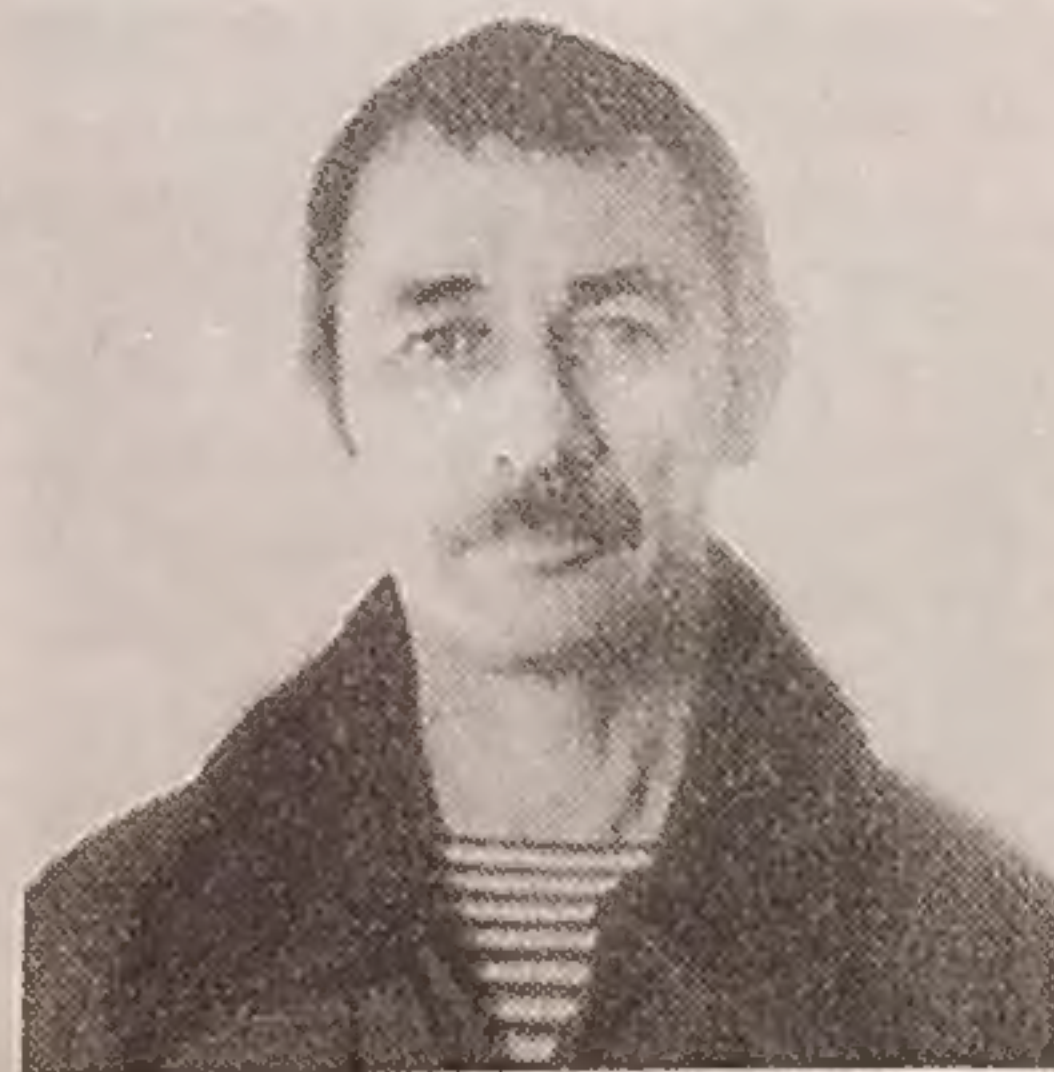
Если можно, передайте через газету мою огромную благодарность всем, кто в трудную минуту помог словом, верой, деньгами, сочувствием. Спасибо жене, сосе-

дям за материальную поддержку, почтальону, вовремя давшей почитать газету, пенсионерам Эндерс, главе Администрации Г. П. Жирновой, заведующей отделом культуры Н. Т. Гемпель, работникам бухгалтерии, директору киносети И. Н. Фокину, сельчанам. Низкий поклон всем и до новых встреч на страницах нашей районки. Думаю, удастся еще не один год радовать земляков своими стихами, песнями, рассказами.

Сейчас мне 49 лет. Надеюсь, с Божьей помощью и методом Шевченко прожить долго. Сейчас я работаю. Езжу на рыбалку, в лес, в гости к детям, возжу мотоцикл «Урал». Живу и радуюсь каждому новому дню.

Адрес: 658071, Алтайский край, Топчихинский р-н, пос. Труд, ул. Центральная, д. 43. Кикотю Валерию Васильевичу.

«ЗОЖ»: Мы и не предполагали, что Валерий Васильевич пишет стихи, песни. Так что надеемся, это не последняя встреча с ним — может быть, он пришлет кое-что из своих работ и нам. В письмо, кроме того, были вложены две фотографии. Одна — в разгар болезни, где автор наш похож на узника Освенцима, вторая — после четырех месяцев лечения смесью Шевченко. Вот он, Кикоть. Пожелаем ему удачи во всем.



ЧУДЕСА В РЕШЕТЕ

Мы уже не однажды публиковали письма наших читателей, которые сообщали о том, что, принимая смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом против рака, они с удивлением отмечали и избавление от некоторых других сопутствующих болезней. В принципе, ничего странного в этом нет. Скажем, основу эссенциале составляет именно подсолнечное масло. И есть такой общеизвестный прием — сосание по утрам натошак подсолнечного масла. Николай Викторович Шевченко утверждает, — и нет оснований ему не верить, — что смесь водки с маслом — мощный иммуномодулятор. Пока наука по этому поводу особо не распространяется, но так получилось, что последняя почта принесла сразу же несколько подтверждений тезису.

Вот что рассказывает Альбина Астанина из Ижевска. «16 лет я больна ревматоидным полиартритом. В июне — июле 1992 года у меня заболел зуб. Выдернули. Видимо, попала инфекция, так как все лицо разнесло и пришлось вырвать еще 4 зуба. Только спала опухоль и прошли синяки — как новая напасть: заболела гепатитом А. В больницу не обращалась. Дома сама — благо есть опыт — поставила две капельницы с гемодезом — и все. После этой инфекции я основательно слегла. Только через полгода мне достали «Кеналог», но за это время произошла атрофия мышц, и ходить

мне пришлось сначала на костылях. Постоянно лежала в больницах. Последний раз анализы были сделаны в октябре 1997 года. СОЭ — 58. СРБ — 4+, гемоглобин — 64. В июле 1998 года стала пить водку с маслом. Через 8 месяцев в марте 1999 года сделала анализы. Они такие: СОЭ — 13, СРБ — 1+, гемоглобин — 117. Поправилась на 6 кг — прежде весила 49 кг. Чувствую себя хорошо, вяжу, шью на ручной швейной машинке, прошли вялость, сонливость, по утрам нет скованности, которая раньше не проходила весь день. Разработала мышцы ног и теперь могу спать с вытянутыми ногами. Полностью очистился язык, вышли камни зеленого цвета, длинные, как карандаши, 3—4 см...»

И еще письмо. «Пишет вам Валентина Кузьминична Яндукова из Татарстана. Мой диагноз: острое нарушение кровообращения правого полушария мозга. Пью смесь растительного масла с водкой. Седьмой цикл. Придерживаюсь раздельного питания. Результаты такие. Наладились сон, аппетит, артериальное давление со 180/110 снизилось до 130/85».

Валентина Григорьевна Шиляева из Южно-Сахалинска сообщает: «Пропила уже 4 цикла (по 54 дня) водку с маслом один раз в день для профилактики, а точнее, чтобы избавиться от пищевой аллергии. Уже есть хороший результат: десяток лет не пробовала клубнику, ягоды, фрукты, а в этом году попробовала и обнаружила, что наутро глаза не опухли и не покраснели до безобразия, как бывало прежде. Хочу и дальше продолжать лечение».

ние крайне отрицательно сказывается на эффективности лечения маслом с водкой, если их совмещать. Во всяком случае, за многолетнюю жизнь метода я не получил ни одного письма, в котором бы говорилось о положительных результатах вышеупомянутого сочетания.

Если же кто-то пьет смесь не от рака, а для оздоровления — профилактики, тот, разумеется, может экспериментировать над собой со всеми приборами и тренажерами сколько душе угодно. На сей счет у меня статистики наблюдений нет. Могу сказать только одно: для профилак-

тики лучше пить смесь не три раза в день 30+30, а один раз, также 30+30, на ночь, по тем же дням, что и при лечении рака (см. «ЗОЖ» № 19 за 1998 год и «ЗОЖ» № 4 за 1999). Однократный прием смеси в день никоим образом не может ускорить развитие раковой опухоли, если она вами не замечена и не определена приборами, ибо такая доза не нарушает нормальный энергетический баланс рациона питания. А только улучшает его в полезную сторону.

И еще. Поклонники уринотерапии частенько спрашивают: можно ли пить

смесь для профилактики, то есть один раз в день, и продолжать прием урины внутрь или наружно? Мое отношение к уринотерапии всегда было отрицательным, и сейчас такое же. Не собираюсь с кем-то спорить, а только замечу, что авторам книг, пытающихся обосновать прием внутрь мочи со ссылками на Библию, сначала следовало бы эту самую Библию внимательно прочитать. В Святом Писании «живой водой» именуется слово Божие, а не отбросы организма. Повторяю: я не собираюсь спорить о пользе уринотерапии, если кому-то помогает — дай Бог.

Но в сочетании с моей методикой она совершенно неприемлема.

В заключение настоятельно прошу вас: внимательно, по несколько раз читайте методику. Люди и мне, и редакции «ЗОЖ» задают массу вопросов, ответы на которые в методике есть. И поймите: в редакции работают журналисты, и я тоже не врач, а лишь идеолог-популяризатор, «работчик» народного рецепта. Поэтому в тех случаях, когда вы не находите ответ на тот или иной вопрос в методичке, обращайтесь к врачам по месту жительства.

Николай ШЕВЧЕНКО.

ЖИРЫ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Понятно, что гнать из номера в номер беседы с профессором Валерием Андреевичем Иванченко не очень-то удобно, тем более, что профессор упрямо гнет свою линию относительно ЧРД и ЧРТ, которых в наших маленьких городах, а тем более в деревнях и селах, днем с огнем не сыщешь. Однако на сей раз тема настолько интересная, что мы не удержались от соблазна и в очередном номере попочевать вас беседой с профессором. Речь пойдет о так называемой жировой диете знаменитого польского доктора Яна Квасневского, который работает в специализированном санатории на юге Польши. Доктор написал несколько книг. Они переведены на многие языки, поистине стали бестселлерами, и сегодня найти их на прилавках магазинов просто стало невозможно. У Иванченко есть книги Квасневского на польском, а так как профессор в совершенстве владеет языком, то он прочитал автору интервью несколько глав. Это на самом деле очень интересно.

— Валерий Андреевич, действительно какая-то невероятная вещь. Вопреки всем существующим медицинским установкам, доктор Квасневский лечит больных такими болезнями, как туберкулез легких, астма, диабет, цирроз печени, коксартроз, болезнь Бехтерева, склероз сосудов головного мозга, облитерирующий эндартериит и так далее, и тому подобное специальной жировой диетой. Как бы вы прокомментировали ситуацию?

— Что сказать? Это факт. Объяснить его не так-то просто. Я побывал в Польше, в санатории, где работает доктор Квасневский, и могу лишь подтвердить: да, жировая диета, которую он применяет для лечения больных в своем санатории, приносит удивительные плоды уже в течение трех недель лечения.

— Но что, люди едят только жир? Мы ведь с первых дней существования вестника и по сей день твердим, что жир вреден, что он источник дурных липопротеидов, ведет к ожирению и всем последующим бедам. А жир, скажем, и диабет — это просто нонсенс. Любой специалист упадет в обморок, если услышит о лечении диабета жировой диетой.

— Видите ли, доктор

Квасневский лечит жировой диетой в основном болезни соединительной ткани, среди которых многие трудно или весьма трудно излечимые. При этом очень важно, чтобы читатели поняли: жировая диета применяется Квасневским только к больным людям. Я бы воздержался от каких-то рекомендаций в этом плане здоровым. Последние должны руководствоваться общепринятыми нормами, безусловно, не злоупотреблять жирами, особенно животными, однако в целом отношение к ним, а стало быть, и к уровню содержания холестерина в крови следует пересмотреть. Ведь представляете, профессор лечит своей жировой диетой такие болезни, как рассеянный склероз, варикозное расширение вен, инсульты и инфаркты.

— А каким, собственно, образом вы вышли на Квасневского?

— Началось все с того, что об этой диете с восторгом рассказали мои американские друзья. Кто-то из них вылечил мигрень, другой — язву желудка, третий — отложение солей. Поскольку никакой связи между этими болезнями и жиром я в ту пору обнаружить не мог, то при первой же okazji, забросившей меня в Польшу, посетил санаторий, где работает Квас-

невский. Я прожил в гостях у него несколько дней, питался, как и все больные, а когда, уезжая, ознакомился с книгой отзывов, то от прочтения у меня буквально закружилась голова. Реальные пациенты с точными адресами и диагнозами сообщали об избавлении от рассеянного склероза, псориаза, катаракты, различных сосудистых заболеваний, причем видимые улучшения наступали уже в санатории, где курс длится три недели, а дальнейшее использование диеты в домашних условиях приводило к полному избавлению от болезней.

— Хорошо, вы все ходите вокруг да около. Должно, наверное, существовать какое-то соотношение между жирами, белками и углеводами в применяемой Квасневским диете.

— Совершенно верно. Суть этой диеты состоит в золотой формуле Квасневского, где соотношение белков, жиров и углеводов придерживается следующих пропорций: 3,5 части жиров, 1 часть белков и лишь 0,5—0,3 части углеводов.

— Но можно конкретно назвать продукты?

— Это все не так просто. В настоящее время выделено семь групп продуктов по соотношению жиров, белков и углеводов.

Первая группа — белковые продукты, содержащие белок и немного жиров. Это большинство видов мяса, рыбы, субпродуктов (печень, почки и так далее).

Вторая группа — белково-жировые продукты, содержащие белки и жиры примерно в равном соотношении и почти без углеводов. К ним относятся все жирные виды рыбы (сельдь, лосось, мокрель, латус...), жирные колбасы типа «Краковская», яйца, брынза, большинство жирных сыров.

Третья группа — жиробелковые продукты. В ней жиры преобладают над белками в соотношении 3:1. Это жирная сметана,

орехи грецкие, лесные, кокосовые, почти все масла, в том числе сливочное, оливковое, кукурузное, подсолнечное.

Четвертая группа — растительные продукты, содержащие немного белков, углеводы и практически без жира. Это капуста, огурцы, фасоль, горох, чеснок, лук, грибы белые и шампиньоны и другие.

Пятая группа — углеводистые продукты: фрукты, ягоды, корнеплоды, содержащие мало белков и много углеводов, и совершенно без жира: малина, клубника, арбуз, бананы, черешня, вишня, груши, яблоки, цитрусовые, картофель, черная смородина, мед, абрикосы, инжир, слива и так далее.

Шестая группа — углеводисто-белковые продукты. Они тоже практически без жиров. В эту группу входят крупы — гречневая, овсяная, ячневая, рисовая, манная, хлебобулочные изделия, в том числе макароны, лапша и другие.

Седьмая группа — продукты, содержащие белки, жиры, углеводы примерно в равных пропорциях. Могу назвать сою, продукты из нее, какао, мак, шоколад.

— Что дает эта классификация на практике?

— Выбрать, какие продукты употреблять, в зависимости от диеты. Если вы нуждаетесь в жировой диете, то вам подходит в основном третья группа с умеренным добавлением продуктов из седьмой. Если же вы «сидите» на макробиотической диете Озавы № 7, то ищите свои продукты в шестой группе. Ну, и так далее.

— Одну минуточку. У меня одна из болезней, которую успешно лечит Квасневский. Встаньте на его место и пропишите мне, пожалуйста, все подробно — завтрак, обед и ужин.

— Будет очень приблизительно. Но давайте попробуем. Завтрак: яичница из двух яиц, «зеленый» бутерброд со сливочным маслом и салатом (при этом

тоненький кусочек хлеба и примерно 30 граммов масла), чашка зеленого чая. Обед: котлеты куриные с сыром, огурец свежий, зелень, борщ с фасолью, яйцом и овощами, заправленный, как минимум, двумя столовыми ложками сметаны, овощной сок: смесь морковного и свекольного. Ужин: сырники, чай с лимоном. Все это, повторяю, приблизительно. У Квасневского, например, в каждой еде присутствуют 30 граммов сливочного или оливкового масла. В каждой, подчеркиваю.

— И все же я от этой диеты, признаюсь, как-то не в себе. Существует ли здесь какое-то научное обоснование? В конце концов весь цивилизованный мир избегает жиров.

— Ничего подобного. Возьмите хотя бы «французский парадокс». Ведь в рационе французов большое количество жирных сыров, мяса, масла, жирных паштетов, при этом французы в четыре раза реже болеют инфарктом миокарда и стенокардией, нежели американцы, сидящие на обезжиренных продуктах, листовом салате, овощах и фруктах.

— Но вы забываете, что французы при этом пьют за каждым обедом сухое красное вино — источник антиоксидантов и противосклеротических веществ.

— Ну, хорошо, возьмем пример из истории. Полководцу Александру Македонскому Дельфийский оракул помог найти средство от утомления его армии. Он назвал его: оливковое масло — поставщик наиболее биологически полезных жиров. А недавно британский журнал «Ланцет» опубликовал результаты исследования профессора Бернарда Форетто. Он установил, что его пациенты, имевшие низкий уровень холестерина в крови (154 мг%) умирали в 5 раз чаще, нежели те, кто имел высокий уровень холестерина (260—340 мг%). Кстати, у жителей острова Крит этот показатель достигает до 500 мг%,

и среди них атеросклероз — редкий случай. Все они, как правило, ходят на работу с бутылкой оливкового масла и поливают им любую еду. Собственно, в медицинском научном мире давно уже идут разговоры о том, что общепринятую норму холестерина в крови — 180—220 мг% — следует пересмотреть. В принципе же, в нашей лаборатории мы установили, что жировая диета изменяет обмен веществ в печени, и та вырабатывает особый стабильный холестерин, который не откладывается на стенках сосудов. Более того, за счет общего усиления обмена веществ происходит похудание и растворение атеросклеротических бляшек. Вот почему при применении к больным людям диеты Квасневского уходят тяжелая мигрень, шум в голове, звон в ушах, стенокардия, гипертония, атеросклероз, восстанавливается память.

— То есть я понял, что в своем центре вы применяете жировую диету.

— Да. И с некоторых пор очень даже широко. Правда, мы используем целый комплекс методов, улучшающих питание соединительных тканей, доставку кислорода и биологически активных веществ. Разумеется, все это при участии частотно-резонансной диагностики и терапии (ЧРД и ЧРТ). Используя эти методы, мы не только повышаем резервы организма у конкретного больного, но и каждому можем подобрать наилучший вариант продуктов для той или иной диеты.

— Валерий Андреевич, я с великим уважением отношусь к вашим методам, замечательной аппаратуре, напомню, кстати, читателям телефон вашего центра — (095) 919-84-40, — но вся Россия в ваш центр не поедет. Как подобрать диету без аппаратуры?

— Квасневский предлагает каждому диету по самочувствию. Я же предлагаю так называемый метод зигзага. Скажем, если вы привыкли к какому-то ра-

циону, но не удовлетворены им: ощущаете тяжесть в желудке, недомогание, усталость и так далее, то в течение 2—3 дней проделывайте эдакий зигзаг — отступаете от привычного, вводите продукты только какой-то одной группы — помните, я назвал их семь — и наблюдаете за своим состоянием. Если оно

улучшается, эти продукты постоянно добавляются к основному рациону, а со временем, возможно, даже и заменяют его. По мере привыкания производятся зигзаги и с другими продуктами. Таким образом, диета все время поддерживается на оптимальном уровне.

Анатолий КОРШУНОВ.

«ЗОЖ»: Хотелось бы сказать следующее. Методика Квасневского вовсе не вымысел. Она получила настолько большой резонанс в Польше, что по поручению премьер-министра страны и министра здравоохранения была создана целая комиссия по исследованию феномена жировой диеты Квасневского. Отзывы поистине блестящие. Установлено, что жировая и при этом низкоуглеводистая диета значительно понижает уровень холестерина и других жиров крови в экспериментах на животных, оказывая противосклеротическое действие.

Группа сотрудников под руководством Станислава Бергера установила, что диета Квасневского позитивно влияет на вес мозга и функции центральной нервной системы у животных. Особо подчеркивается, что в мировой практике не существует иных диет с такой высокой эффективностью лечения многих «неизлечимых» заболеваний.

Интересен пример доктора медицинских наук Александра Петржицкого, известного польского хирурга. Он заболел рассеянным склерозом и не только был вынужден прекратить работу, но уже с трудом ходил. Шесть месяцев жировой диеты привели к тому, что он похудел на 20 кг, причем большинство симптомов болезни исчезли. Через год Петржицкий полностью восстановил здоровье и теперь снова оперирует.

Профессор кафедры гигиены медицинской академии в Лодзи Генрик Рафальский свыше 10 лет работает с доктором Яном Квасневским. Он тоже член вышеуказанной комиссии. Его отзывы свидетельствуют о том, что диета ведет к значительному похуданию, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По данным лабораторных и клинических наблюдений, никаких побочных вредных воздействий от диеты не наблюдалось.

Британская газета «Гардиэн» опубликовала отзыв о диете Квасневского англичанина Зигмунда Августиняка, прошедшего курс лечения диетой по Квасневскому. У него исчезло варикозное расширение вен голени, хронические боли в желудке и плечевых суставах.

Можно долго продолжать в таком же духе. Последний пример буквально сражает наповал. Каземира Броварска из города Гостини 12 лет болела диабетом, причем последние 10 из них «сидела» на инсулине. Кроме того, страдала бронхиальной астмой, мигренью и облитерирующим энтеритом. После курса жировой диеты в санатории Квасневского она уменьшила дозу инсулина до 20 единиц, прекратила принимать всякие другие лекарства. Избавилась от астмы, болей в ногах и мигрени.

В заключение скажем, что мы просили бы наших читателей не сходить с ума и не поедать сразу же килограммами сало, сливочное и растительные масла. Потерпите. В ближайших номерах мы постараемся более подробно ознакомить вас с диетой, ее научным обоснованием, а возможно, и с самим «изобретателем» Яном Квасневским.

МЕНЯ ВЫЛЕЧИЛА СЕСТРА

Рецепт лечения диабетической гангрены я случайно узнала, когда много лет назад ехала к своей, теперь уже покойной, сестре. Я сидела в автобусе, мне содрали на ноге кожу ведром — сзади до самой пятки. Пока дошла до дома сестры, рана загрязнилась, нога стала сильно болеть, а от раны вверх пошли красные полосы. Сестра успокоила: «Вылечим».

В ее комнате стояли два горшка с алоэ и множество маленьких горшочков с посаженными отросточками. Сначала я промыла рану. Сестра отрезала несколько листов алоэ, промыла их водой и приложила к ноге, завязав — на всю ночь. Боль сначала была ужасная, через несколько часов стала утихать, а утром я обнаружила, что рана подсохла и красные полосы исчезли.

Прошло много лет. У моего соседа-дедушки появились на ногах язвы, высыпала сыпь — от ступней до колен. Лечили мазями — раны еще больше болели. И вот вспомнила я об алоэ, и у дедушки за три дня все зажило.

У тех же соседей была знакомая, больная сахарным диабетом. На ноге — рана, которую врачи уже много времени не могут залечить, предлагают отрезать ногу. Я посоветовала ей попробовать полечить ногу соком алоэ — если не поможет, то и вреда не принесет. И женщина вылечила ногу.

Как использовать алоэ? Соком алоэ нужно смазывать раны. По мере высыхания повторять. Можно прикладывать к ране разрезанные листья алоэ и закладывать.

Рецепт прост и дешев. Я даже зубы лечу алоэ: заболит — отрежу листок, разрежу его и приложу с обеих сторон десен. Иногда одного раза хватает, а иногда нужно приложить два-три раза.

Адрес: 347340 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Ленина, 78-34. Агеевой Евгении Александровне.

ПРО ЛУК, МЕД И ЦЕРКОВНУЮ СВЕЧУ

В ноябре 1998 г. моему мужу сделали операцию на ноге по поводу закупорки сосудов. Когда швы сняли, под ними был сплошной гной. За три месяца его так и не вылечили.

И я нашла в городе одну бабушку, которая спасла тысячи людей с язвами. И для тех, кто болеет, пишу рецепт. Муж лечился им один месяц, и все зажило.

Рецепт: 4 луковицы среднего размера мелко нарезать, 50 г сливочного несоленого масла, 50 г меда, 1 церковную свечу из воска, 50 г сока алоэ, сера елки. Все это смешать и довести до кипения. Проварить 10 минут, снять и процедить два раза через марлю. Мазь готова. Держать в холодильнике. Мазать 1 раз в сутки.

Испытано на себе. Лечитесь на здоровье.

Адрес: 618960 Пермская обл., г. Лысьва-5, ул. Делегатская, 36-91. Микрюковой А. С.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ВМЕСТО ПУРГЕНА

Отвечаю на просьбу Светланы Алексеевны Рябовой из Омской области («ЗОЖ», № 11 — 12, 1999 г.) прислать лекарство-слабительное пурген или его заменитель.

Был такой случай с моей собакой. Она все время держала лапкой ухо и при этом скулила. Пожилая моя соседка порекомендовала мне сварить тыкву с семечками и накормить собаку, так как у собаки, видимо, глисты. Я сварила тыкву с семечками и дала собаке.

На следующий день утром вижу белую кучу около конуры, дальше — еще одна, за ней другая. Подойдя ближе, увидела свиной солитер (это были глисты, похожие на лапшу). Бабушка оказалась права.

Адрес: 357225 КЧР, с. Хумара, Бесленеевой Саре Мухтаровне.

ОТ РЕВМАТИЗМА И СЛЕДА НЕ ОСТАЛОСЬ

Получила очередной номер газеты — как послание с небес. Внимательно прочла.

И теперь хочу ответить

Нине Яковлевне Гончаровой из Красноярского края и всем, страдающим ревматизмом. Но для начала нужно выяснить, какой ревматизм — наследственный, или от простуды...

Если от простуды, то предлагаю испытанное на себе средство. В 27 лет я ходила с палочкой, ноги были опухшими и синие. Врачи сказали: ревматизм. Но помочь ничем не могли.

Сидела как-то на автобусной остановке, и мимо шла баба Маша. Она и говорит: «Доченька, не ходи ты зря в больницу, они тебе все равно не помогут». Возьми, говорит, сенной трухи (мелкие листочки, цветочки), напарь (желательно в деревянной посуде) и прогревай ноги, обкладывая этой травой все суставы — горячей, какую терпит тело. Затем, как станет остывать, надо вынуть ноги из посуды и сразу, пока теплые, натереть таким составом: взять 1 столовую ложку сока редьки и 1 столовую ложку чистого керосина, смешать. Ноги укутать чем-нибудь шерстяным и не развязывать до полного естественного остывания. Можно ходить, можно лежать.

Мне хватило трех таких процедур через день. Десять лет я не чувствовала никаких болей.

Адрес: 433301 г. Новоульяновск, ул. Ремесленная, 8а-4, Игнатьевой Т. Е.

ЧТО МНЕ ПОМОГЛО ПРИ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Заболела в 45 лет. Сейчас мне 61 год, и два года не обращаюсь к врачам. А в течение 14 лет до этого — осенью и весной — обострения и бесконечное лечение. «Заработала» аллергия от финлепсина, индометацина и трамала.

Врач-стоматолог посоветовала делать уколы витаминов В₁ и В₁₂ с лидокаином через день в десну. Сделала по 6 уколов, а на голову и щеку сама ставила пчел.

Можно перед входом в парилку бани смазать больные места по ходу нерва пихтовым маслом. Это я делаю и сейчас, для профи-

лактики. Будьте здоровы!

Адрес: 658040 Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Ударника, 27-12, Тимофеевой Лидии Дмитриевне.

ЦВЕТЫ БЕЛОЙ ЛИЛИИ СПАСАЮТ ОТ ОЖОГОВ

Хотела дать рецепт от пролежней, ожогов, а также некоторых трофических язв. Применение его даже уже при образовании пузырей в случае ожога быстро снимает боль, пузыри оседают (впоследствии даже не остается следов), раны от пролежней быстро зарубцовываются, восстанавливается кровообращение. Рецепт проверен неоднократно.

Приготовление: взять цветы белой лилии, как только она начинает цвести, положить в стеклянную банку и растолочь ступкой (они очень сочные), залить прокипяченным постным маслом поверх цветков.

Через 7 — 10 дней можно пользоваться, слегка смазывая или кладя на рану легкую салфеточку, которую менять, чтобы не высыхала. Результат замечен в ближайшие часы.

Можно заготовить мазь впрок на несколько лет, но хранить в холодильнике.

Адрес: 357900 Ставропольский край, г. Зеленокумск, ул. Первомайская, 117/9, Линева Л. А.

АЛОЭ ПРОТИВ КАТАРАКТЫ

У меня катаракта. Походила по врачам. Витаминные капли, медовые капли, капли из мокрицы. Затем в каком-то журнале прочла, как лечить катаракту с помощью сока алоэ (столетника). Растению должно быть не менее 3 лет. Сламываю пару рожков, заворачиваю в бумагу, кладу в дверцу холодильника на 7 — 10 дней. После этого выжимаю сок в блюдце, фильтрую через 3 слоя марли, выливаю во флакон. Первый месяц добавляю крупинку (с пшеничное зерно) мумие. Закапываю 1 раз в сутки по 1 капле в оба глаза. А со 2-го месяца пользуюсь лишь чистым соком алоэ. Делаю это уже лет 7 — 8. Зрение стало лучше.

Одновременно в чай за-

варю 2 — 3 луковые чешуи.

От головной боли по совету хороших людей мыла и сейчас мою голову весной крапивой двудомной. Боли утихли и одновременно седина потемнела, волосы приняли нежный цвет, но шум в ушах не утихает, к нему ключа пока не подберу. Клевер красный не помог.

Если кто может поделиться, как справиться с этой бедой, прошу: напишите в «ЗОЖ».

Адрес: 453661 Башкортостан, Баймакский р-н, п. Тубинский, ул. 1 Мая, д. 15, Утяшевой Глафире Михайловне.

ОТ ЦИСТИТА

Взять красный кирпич, поставить его на огонь, нагреть, чтобы он был очень горячий. Горячий кирпич положить в ведро, вылить на него 0,5 л молока. Сядьте на ведро, оберните себя одеялом до пояса, наденьте теплые носки. Сидеть, пока не остынет. Потом — в постель. Сделать так раз 10 — 12. Проверено, поможет.

Адрес: 357100 КЧР, г. Черкесск, ул. Красноармейская, 59/71, Бендусовой Евдокии Васильевне.

ОТ НОЧНОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Укропное семя заварить кипятком и настоять 1 час, лучше в термосе. На 1 ст. ложку семени укропного 1 стакан крутого кипятка. Настоять и выпивать утром до еды весь стакан. И так 10 дней. В запущенных случаях можно лечение повторить через 10 дней.

Моему сыну было 14 лет, когда мне подсказали такой рецепт. И вот ему уже 30 лет, и, слава Богу, мы с тех пор не мучились с ним ни разу.

Дочери в 6 лет помогла таким же лекарством. Ей хватило половины дозы в течение 1 недели.

Адрес: 665680 Иркутская обл., г. Железногорск-Илимский, Василько А. В.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В вестнике № 5 Елена Владимировна Дубровская

из села Баратаевка Ульяновской области и Инна Васильевна Скаба из Погарского района Брянской области спрашивали, как помочь детям, ослабленным болезнями и приемом разных лекарств. Могу предложить для восстановления сил и здоровья отвар цельного овса, приготовленный следующим образом: 4 столовые ложки овса с шелухой залить 1 л кипятка, добавить несколько ягод шиповника и кипятить 20 минут. Затем слить, не процеживая, в термос и настаивать ночь. Утром процедить.

Можно приготовить кисель, добавив 1 столовую с верхом ложку крахмала, разведенного в холодной воде, и любые ягоды (кроме малины) или варенье. Дети очень любят такой кисель и с удовольствием пьют. Возвращается аппетит, они поправляются.

Адрес: 420127, Казань, ул. О. Кошевого, д. 12, кв. 75, Матвеевой С. К.

ЖИВУ С ДИСБАКТЕРИОЗОМ УЖЕ МНОГО ЛЕТ

Свое письмо адресую тем, кого замучили дисбактериоз и ревматоидный полиартрит, кто не может есть то, что хочет, и для кого в каждом яблоке кроется беда.

Мне 51. Заболела в 1977 году и полностью доверилась врачам. Санатории, стационар, таблетки, диета. Пила энтеросептол, левомицитин. Временами наступало улучшение, а потом вновь все возвращалось на круги своя. И так из месяца в месяц, из года в год. Самочувствие между тем постоянно ухудшалось: газы, расстройства желудка, боли в животе, страх оказаться в общественном месте — я на работу ездила 1 час 20 минут на электричке — всякое могло случиться. Было и чувство неполноценности от того, что я не могу кушать все, что хочу. В то время мне казалось, что страшной дисбактериоза ничего нет, пока в 1986 году не заболела ревматоидным артритом — бороться с этим «лихом» оказалось куда сложнее. Но об этом позже. Сначала о

том, как я наладила жизнь со своим дисбактериозом. Говорю наладила, а не вылечила, потому что полного исцеления нет, но по несколько месяцев подряд я живу нормально. Срывы бывают, если нарушу что-то в своей личной диете, которую методом проб и ошибок составила для себя сама, прочитав массу литературы по питанию. С ней и живу уже многие годы. Главное — запомнить четыре правила:

Не переедать.

Не перегреваться.

Не перемерзать.

Не утомляться.

Нарушив хотя бы одно из них, вызовете обострение болезни.

И еще одно важное пожизненное правило: не есть свежий хлеб — только 2—3 дневный или сухари.

Итак, питание. Пищу есть только свежеприготовленную — не разогревать повторно. Забыть про сковородки. Каши варить на воде. Не увлекаться макаронами. Картошку есть только в мундире — из-за скользкого слоя под кожей она лучше усваивается, заправлять чайной ложкой растительного масла или небольшим кусочком сливочного. Не есть острое, соленое, консервы, уксус, ограничить специи.

Мясо я ем. Кролик, курица, баранина, постная свинина — все хорошо проварено, свежее. Желательно есть мясо с овощами, очистив с них кожицу, даже с помидора, так как она плохо усваивается. Перед едой выпиваю чай из трав — зверобой, корень аира, тысячелистник, ромашка, календула, можно добавить подорожник, спорыш, шиповник. Травы в сборе можно менять, но зверобой, по-моему, должен присутствовать обязательно — я пью его 26 лет с перерывами. Минут 15—20 настаиваю сбор в кипятке, потом сливаю в банку и ставлю ее в холодильник, перед употреблением подогреваю.

На ночь можно выпить кефир или бифидок — 1 стакан без хлеба. Другие молочные продукты исключить полностью. Могу порекомендовать только козье

молоко, небольшое количество нежирного творога и сметаны. Но лично я годами их не ем.

Избегайте клизм. У нас, дисбактериозников, кишечник и так мало заселен полезной флорой. Да и сам наконечник клизмы травмирует прямую кишку. Запомните, мы, дисбактериозники, люди с особой диетой и сами себе врачи. Ни на медицину, ни на чудо не надейтесь. А вот правильно подобранная диета — ключ к нормальной жизни.

Ну, а теперь о ревматоидном артрите. Как я уже сказала, заболела в 1986 году и на пути лечения прошла огонь, воду и медные трубы. Только вот ума не хватило сначала взять за крылья пчелу и посадить на больное место. Старое народное средство. Яд пчелы стимулирует надпочечники, а это слабое место в организме при нашем заболевании, и заменяет — с большей, правда, эффективностью — прием преднизолона. Пролечилась же я так:

1-й день — 1 пчела

2-й день — 2 пчелы

3-й день — 3 пчелы

4-й день — 4 пчелы

5-й день — 5 пчел.

Потом две недели отдыха и курс повторить, если будет необходимость. Пчел можно купить в центрах апитерапии, которые есть во многих городах. Можно взять у пчеловодов. Посадите несколько пчел для первого курса в коробочку с сеточкой, поставьте туда сахарный сироп. И принимайтесь за лечение. Если кого-то интересуют подробности по лечению пчелами, я с удовольствием отвечу на все.

Да, и последнее. В гомеопатическом справочнике я прочитала об активированном угле, что он просто необходим больным дисбактериозом и красной волчанкой — очищает кровь от вредных примесей. Я принимаю активированный уголь в течение 30—40 дней по таблетке в день, потом делаю на пару месяцев перерыв и снова пью уголь. Это совсем не обременительно.

Адрес: 39090, Белгородская обл., п. Октябрьский, ул. Некрасова д. 25, Кайдаловой Веры Петровны.

Мне 57 лет. Я перенесла инсульт. Очень прошу отозваться тех, кто знает что-либо о лечении послеинсультного состояния при помощи средств народной медицины. Слышала о татарнике колючем или мордовнике шароголовом (это одно и то же). Но как их использовать, не знаю.

Адрес: 607010 Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Квартал Народной стройки, 2-8, Потемкиной Тамаре Владимировне.

В 1998 г. мне поставили диагноз «полипы матки». Предложили удалить оперативным путем, я не согласилась. В вестнике № 4 1999 г. прочитала статью «Когда появились полипы и папилломы». Там есть рецепт лечения полипов цветом дуба, который может быть и сушеным. Может, кто-нибудь вышлет цветы дуба в количестве 20 ст. ложек. Все расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 624390 Свердловская обл., г. Верхотурье, ул. Республиканская, 1-10, Каменевой Ольге Борисовне.

Моей дочери 8 лет. Почти с рождения у нее дисбактериоз и пищевая аллергия. Пожалуйста, помогите излечиться. Все лицо покрыто мелкими пузырьками, правда, они не чешутся, но делают лицо некрасивым. Часто болит живот и мучают запоры.

Адрес: 430033 г. Саранск, ул. Ярославская 1-59, Вамуркиной Галине Викторовне.

Кто пользуется тренажером ДИ-01 Фролова в Белгородской области, откликнитесь. Помогите мне научиться дышать с помощью тренажера.

Адрес: 309740 Белгородская обл., пос. Ровеньки, ул. Гичева, 64, Фатеевой Валентине Ивановне.

Моя дочь 1989 г. рождения заблела в 1996 г. пневмонией, едит по сей день. В этом году ей дай 3-ю гр. инвалидность. Ребенок мучается, у нее хрипы, гнойная мокрота. Сейчас ставят диагноз обструктивный бронхит. Частые обострения. Очень прошу, может, кто-нибудь поможет нам справиться с этим недугом.

Адрес: 426021 Удмуртия, Ижевск, п. Машиностроитель,

78«а»-119, Алимовой Алле Х.

Может, у кого есть опыт, как избавиться от холодовой аллергии (кроме голодания).

Адрес: 684010 Камчатская обл., г. Елизово, а/я 125, Бондарь Тамаре Степановне.

В вестнике № 22 1998 г. в статье «Как призывник грыжу лечил» очень схематично указан рецепт лечения подорожником. Возникает много вопросов: когда собирать листья подорожника? Можно ли засушить их и каким способом? Сколько класть в трехлитровую банку листьев и сколько наливать туда воды? Какой воды и какой температуры? Сколько дней настаивать и при каких условиях? Сколько и когда пить настойку? Может, кто знает точный диагноз, а может, есть какие-то другие способы лечения паховой грыжи? Прошу откликнуться.

Адрес: 169400 Респ. Коми, г. Ухта, пр-т Ленина, 26 «а»-101, Пулькину Николаю Прокопьевичу.

Я мучаюсь герпесом уже 6 лет. Сначала у меня краснеет левое веко и губы, потом они увеличиваются в размере раза в три, а затем на них появляются пузыри. Все чешется, спать не могу. Раньше все проходило дня за 3-4, а сейчас бывает по 2-3 недели. Мне ничего не помогает. В прошлом году два месяца лечилась у иммунолога — больше года герпеса не было. И вот опять. Может, существуют народные средства?

Адрес: 392014 г. Тамбов, пр. Островского, 10-17, Леоновой Н. С.

Мой сын в 21 год заболел хр. гепатитом. Лечили год, но результатов нет. Читала, что гепатит может привести к циррозу печени. Может, кто поможет советом?

Адрес: 640026 г. Курган, ул. 4-я Больничная, 5-30, Ивановой Татьяне Сергеевне.

У дочери 12 лет обнаружен стафилококк. Назначили лечение, но улучшений нет. На миндалинах и стенках гортани высыпания в виде желтых бляшек. Может, кто знает, как вы-

лечиться?

Адрес: 396600 Воронежская обл., г. Россось, ул. Белинского, 29-13, Василенко Т. Н.

У моей 20-летней племянницы хр. энтерит, то есть нарушение всасывающей функции тонкого кишечника. Пища почти не усваивается, все с таблетками. Вследствие этого — анемия. Если кто-то сумел победить такую болезнь, будьте так добры, поделитесь рецептом.

Адрес: 663170 Красноярский край, Енисейский р-н, с. Ярцево, Щелкуновой Елене Николаевне.

Убедительная просьба ко всем, кто знает, как лечить субатрофический фарингит. Болею больше года: постоянные боли, сухость, першение. Ем только пресную пищу, чуть подкисленная уже вызывает боль. На этом фоне прогрессирует депрессия. Лечилась прополисом, но никакого результата. Кроме этого у меня полиартрит, больные желудок и кишечник и т. д. Может, кто знает народные средства, снимающие боль?

Адрес: 142300 Моск. обл., г. Чехов-2, п/я № 13, Фирсановой Александре Константиновне.

У моего 5-летнего сына аденоиды 1-2-й ст. Последние полгода болеет отитами и простудами. Врачи — за удаление аденоидов, я — против. Может, кто откликнется, как лечить аденоиды народными средствами.

Адрес: 160017 г. Вологда, ул. Ленинградская, 75 «б»-35, Рейма Оксане Ярославовне.

Кто знает что-либо о лечении слоновости, поделитесь со мной или ответьте на страницах «ЗОЖ». У меня на правой ноге начинается это заболевание.

Адрес: 347340 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Горького, 192-32, Анисимовой Людмиле Николаевне.

Очень прошу отозваться тех людей, кто перенес тромбоз центральных вен сетчатки. У меня такое несчастье случилось на правом глазу в 1996 году, а в 1999-м — на левом. Лечение не помогает, и я с катастрофи-



ческой скоростью теряю зрение. Очень изменена сосудистая система глазного дна. Может, кто-нибудь лечился народными средствами или знает способы облегчить мое состояние?

Адрес: 400059 г. Волгоград, 59 отд. связи, а/я 923, Смагиной Ирине Ивановне.

Я пенсионерка. Болею 10 лет мучаюсь с давлением. Утром 240/120, а вечером часто бывает 120/80. Врачи уже не знают, что делать. Придерживаюсь диеты, мясо вообще не ем. Очень прошу, кто знает народные средства или травы, чтобы нормализовать давление, поделитесь со мной или напишите о своем опыте в вестник.

Адрес: 413013 Саратовская обл., Саратовский р-н, с. Багаевка, ул. Школьная, 10, Часовитиной Александре Кузьминичне.

Добрые люди, откликнитесь! Волей судьбы меня забросило в г. Вологду, здесь я заболела — перенесла инсульт и получила инвалидность 2-й гр. Не с кем поделиться, получить добрый совет, поддержку, а они мне сейчас так нужны. Пожалуйста, откликнитесь, может, среди вас окажутся вологжане, инвалиды, сильные духом и добрые сердцем люди, мне очень нужна ваша поддержка.

Адрес: 160002 г. Вологда, ул. Гагарина, 54 «а» — 63, Боковой Наталье Алексеевне, тел.: 21-57-06.

Моей дочери 1,5 года. У нее гемангиома нижней губы, внутренней стороны щеки. Буду очень благодарна тем, кто подскажет, как можно вылечить ее народными средствами.

Адрес: 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Бызова, 5 а — 168, Семиной Елене Михайловне.

Моему сыну 12 лет. Все началось с того, что он заболел геморрагическим васкулитом,

формой, что впоследствии дало осложнение на почках сейчас диагноз «Капиллярно-токсичный гломерулонефрит». За 5 лет лечения врачи не могут добиться ремиссии. В анализах мочи большой белок и много эритроцитов. Если кто знает и может нам помочь, пожалуйста, напишите.

Адрес: 142209 Моск. обл., г. Серпухов, ул. Захаркина, 7 «в»-19, Кудишиной Наталье Владимировне.

У меня гнойный хронический отит. Очень прошу откликнуться добрых людей, которые знают, как лечить эту болезнь народными средствами. Заранее благодарен всем, кто откликнется.

Адрес: 450099 г. Уфа, ул. Маршала Жукова, 13-34, Юнусову М. З.

В одном из номеров была статья, как вылечили ребенка от экземы с помощью серпухи венценой. У моей двухлетней дочери тоже экзема, ничего не помогает. Вышлите мне, пожалуйста, кто может, эту траву. Все расходы оплачу.

Адрес: 427500 Удмуртия, пос. Яр, ул. Октябрьская, 45-1, Шутовой Л. В.

У моего внука 5 лет паховая грыжа. Может, кто знает, как помочь без операции.

Адрес: 141250 Моск. обл., п. Ивантеевка, ул. Победы, 9-84, Сягловой Вере Савельевне.

Дочери 6 лет поставили диагноз «Корковая атрофия мозга, частые эпилептические судороги». Медицина в нашем случае бессильна. Может, кто-нибудь сталкивался с такими болезнями, напишите народные советы. Пробовали много, но положительного эффекта почти нет.

Адрес: 346519 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Некрасова, 25, Скрыженко Н. В.

Моей дочери 14 лет. Недавно у нее обнаружили на позвоночнике грыжу Шморля. Медицина такие вещи не лечит, даже не оперирует. Может, существуют народные методы лечения?

Адрес: 456400 Челябинская обл., г. Чебаркуев, ул. Ленина, 44 а-30, Горожанкиной.

Моему сыну 3 года. После ожога остались рубцы. Прошу помощи, совета, может, кто знает какие-то народные средства в рассасывании рубцов.

Адрес: 613630 Кировская обл., п. Юрья, ул. Пушкина, 76, Косныревой О. Г.

Мне 21 год. С 8 лет страдаю от близорукости. Операцию делать не решилась. Зрение сейчас — 4 диоптрии. Пожалуйста, откликнитесь те, кто знает, как его восстановить.

Адрес: 450055 г. Уфа, ул. Российская, 56 «б»-34, Шленкиной О. С.

Несколько лет назад я перенес одновременно инфаркт и инсульт. Последствия казались необратимыми. Медикаментозное лечение ощутимых результатов не принесло, ухудшение здоровья прогрессировало и требовались огромные волевые усилия по преодолению постинсультного состояния. Но вот и они оказались исчерпаны, и я пришел к выводу о бесполезности сопротивления. Наступила депрессия, все чаще приходило желание свести счеты с жизнью. А болезнь продолжала брать свое...

В очередной раз лежал в больнице, и случайно попали мне в руки несколько номеров вестника «ЗОЖ», и в них прочитал материалы, которые касались моих заболеваний — атеросклероза, стенокардии, аритмии, гипертонии... Выписавшись из больницы, стал искать другие номера и нашел подшивки за два года, где собрал весь нужный мне материал. Составил картотеку и с успехом пользовался советами и рецептами вестника. Не все, правда, помогали — это уже зависит от индивидуальных особенностей организма. Но в основном результат положительный.

За год я восстановил трудовую деятельность, забыл, что такое гипертония, головокружения, боли в сердце, ногах, которые были полупарализованы. А главное — появились уверенность в своих силах и надежда на поправку. И еще на то, что, может, вестник поможет нам еще раз? У нас растет внук. В последнее время у него появилось странное заболевание ногтей, которое полностью «съедает» ногти. Врачи называют разные диагнозы, лечат, но безрезультатно. Может, кто-то из читателей вестника знаком с этим заболеванием и подскажет методику лечения? Все расходы оплачу.

Адрес: 680030, Хабаровск, ул. Шеронова, д. 28, кв. 205, Скляренко В. М.

Спасибо вам за чуткое отношение к людям. Так сложилась судьба, что рядом нет человека, с которым можно было бы делить все плохое и хорошее. В людях ценю порядочность и цельность. Хотела бы познакомиться с человеком, легким на подъем. Отвечу взаимностью.

Мне 62/158/85, русская, работаю экономистом.

Адрес: 347320, Ростовская обл., г. Цимлянск, Главпочтамт. До востребования, п/у 666922.

Девушка 18/152/40, 2-я группа инвалидности, самостоятельная, блондинка с голубыми глазами ищет свою половину, желательно аналогичной судьбы.

Адрес: 433527, Мелекесский р-н, пгт. Новая Майна, ул. Фабричная, д. 23, кв. 31, Конновой Юлии.

52/158/48, Скорпион, давно веду ЗОЖ. Считаю, что главное — это духовное здоровье. Хочу встретить порядочного петербуржца, спортивного телосложения, ростом не ниже 172 см, в возрасте от 50 до 60 лет, также ведущего ЗОЖ, без вредных привычек, для которого в семье главное — взаимопонимание и взаимопомощь.

О себе: образование высшее, люблю природу, лес и огород, готовить по рецептам здоровой кухни, увлекаюсь рукоделием, аккуратная. Дети взрослые.

Напишите о себе подробное письмо, пришлите фото, которое обязательно верну.

Адрес: 195297, Санкт-Петербург, ул. Тимуровская, д. 10-1-66, Людмиле.

61 год, татарка, скромная, искренняя, порядочная женщина. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной до 70 лет без вредных привычек.

Адрес: 423400, Татарстан, Альметьевск-2, Главпочтамт. До востребования. П/п № 612331.

Мне 33 года. Я инвалид детства со слабым зрением и слухом. Общаюсь только голосом. Была замужем. Детей нет. Предлагаю моральную поддержку и даже дружбу инвалидам с аналогичными недостатками любого пола — 23-43 лет, общающимся голосом, самостоятельным в ориентировке. Таких больных в России мало, поэтому пишите мне больные диабетом, бронхи-

альной астмой, ДЦП в легкой форме.

Адрес: 301280, Тульская обл., г. Болохово, ул. Ленина, 41-81, Фетисовой Елене Ивановне.

Я родился и вырос в деревне. Потом уехал в город, но всю жизнь мечтал купить домик на берегу речки и жить на природе. Весной этого года купил-таки дом с участком в родном селе и переехал туда.

Мне нужна милая, нежная, спокойная, понимающая женщина, которая не боится трудностей сельской жизни и согласна на переезд. Будем вести свое хозяйство, следовать принципам ЗОЖ, в выходные отдыхать на речке, в лесу, на море — до него 10 км.

Мне 49. Рак. Рост 174 см. Внешне выгляжу нормально, к полноте не склонен. Хотел бы, чтобы мне написала женщина, у которой по каким-то обстоятельствам не сложилось семейное счастье (кроме женщин, рожденных в год Змеи, Тигра и Обезьяны).

Адрес: 404403, Волгоградская обл., село Тормосино, Чернышковского района, ул. Чапаева, д. 76, Беляевскому Петру Александровичу.

Мне 45, рост 168. Спокойный, стройный, образование высшее, привлекательный, верный, здоровье в порядке, выгляжу моложе, придерживаюсь принципов ЗОЖ. Жилья нет, но есть дача, делать умею все, увлечения разные. Познакомлюсь с жительницей Пензы.

Адрес: 440066, Пенза, а/я 927.

С помощью вестника хочу избавиться от одиночества. Надеюсь, мне напишет мужчина, согласный на переезд, уважающий женщин, хороший хозяин, любящий детей, который в этой жизни не потерял себя. Национальность значения не имеет. Возраст желателен от 38 до 45 лет. Дети не помеха.

О себе. Инвалид 2-й группы, но все делаю сама. Сумею стать спутницей, ради которой стоит жить. Мне 42/164/63. Овен, русская. Есть дети. Дочери 16 лет, сын женат, живет отдельно. Жильем обеспечена, материально — тоже в меру. Подробности письмом. Просьба вложить чистый конверт с обратным адресом и фото, которое верну.

Адрес: 627740, Тюменская обл., г. Советский, ул. Чкалова, д. 10, кв. 2, Нестер Антонине Ивановне.

СТАМНА
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
Вестник выписываю с 1993 года. Всем своим друзьям и подругам дарю его на день рождения. В этом году выписала и журнал «Предупреждение».

Предлагаю всем читателям хорошие, качественные семена для огорода. Высокопродуктивные, суперсрокоспелые. Вы сможете обеспечить себя овощами и соленьями. Цены вполне доступные. Жду заказов (не забывайте вкладывать чистый конверт).

Адрес: 172060, Тверская обл., г. Торжок, 1. ГОС а/я 31. Голубевой О.В.

СКИПИДАР ДЛЯ ВАНН ЗАЛМАНОВА

Пишет вам детский врач с 45-летним стажем. Сейчас мне 71 год. В одном из номеров вестника прочитала про метод лечения скипидарными ваннами Залманова. 35 лет назад мне эти ванны помогли избавиться от полиартрита и ревмокардита. В медицинской библиотеке я прочитала книгу Залманова «Тайная мудрость человеческого организма». К сожалению, инструкции по применению ванн в книге не было. Но я узнала, что этот метод лечения проходил апробацию в институте экспериментальной медицины в Ленинграде. Пришлось лететь туда за методикой и скипидаром. Для лечения нужен скипидар живичный Тихвинского

производства. Методику я узнала, скипидар купила. После скипидарных ванн болезнь отступила. Ни суставы, ни сердце больше не беспокоили, я нормально работала и много путешествовала.

У меня сохранились 5 флаконов (в каждом по 225 г) живичного Тихвинского скипидара. Может, кто-то нуждается в этом ценном лекарственном препарате? Продам все флаконы за 500 рублей. Правда, пересылать скипидар нельзя. Так что лучше всего обращаться ко мне тем, кто живет в Приморском крае.

Адрес: 690000, Владивосток, ул. Уборевича, 20, кв. 45. Федоровой Лидии Ивановне.

ГОТОВА ПОМОЧЬ ВСЕМ, НО...

В 5-м номере вестника была опубликована моя рекомендация «Если мучают запоры, пейте горец почечуйный». После этого на меня обрушился шквал писем. Я готова помочь всем, но никому наложенным платежом посылать не могу. Стоимость пересылки каждый может узнать на почте. И если те, у кого есть возможность, прибавят 3 или 5 рублей, буду очень благодарна. Многие прислали письма без чистого конверта, без бумаги. А у меня пенсия всего 380 руб.

Адрес: 442263, Пензенская обл., Белинский р-н, с. Ольшанка. Спицыной В. И.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ. ПРОЖИВИТЕ ДОЛЖНО

ПРО АППАРАТ ФРОЛОВА И РЕЦЕПТ ОТ ПСОРИАЗА

3 июня прошлого года мне прислали дыхательный тренажер Фролова с инструкцией. Но она оказалась для меня недостаточно ясной, и я позанимавшись на тренажере, забросила его, не продышав, как надо, и пяти минут. В конце года купила книжечку, в которой нашла ответы на все вопросы, но пришлось потрудиться, чтобы лишь в конце января 1999 года «задышать» правильно. Теперь уже тренажер не брошу. Цель моя — снизить давление: 290/150. Пока прошла изжога, почти не болят печень и кишечник и стало веселее жить. Это уже прекрасно! А с вестником и того лучше. Хочу поделиться рецептом от такой паршивой болезни, как псориаз. Жаль людей, которые тратят огромные средства, чтобы получить лишь временное облегчение. Я сама заболела еще в 1968 году, и тогда в поликлинике мне сказали, что от псориаза я не умру, но до гробовой доски меня ничто не излечит. Я долгое время применяла мази типа «флуцинар» и другие, пока не услышала такой простой рецепт: соком кислой капусты из бочки или банки 3-4 раза в день смазывать ват-

ным тампоном пораженные места. Через неделю ранки заживут, бляшки с больных мест смокнутся, нарастет новая кожа. Многим людям помог этот рецепт.

Адрес: 347916, Таганрог, Ростовской области, Калужский пр., д. 11/1, кв. 5. Шишиновой Инне Евдокимовне.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

С 10 августа цены на тренажер повысились. Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Это касается жителей регионов России.

Для тех же, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

РЕКЛАМА

Вы часто просите собеседников говорить громче и медленнее или повторить сказанное. Это вносит дискомфорт в Ваше психологическое состояние. К сожалению, у Вас ухудшился слух и Вам необходима срочная его коррекция.

Сейчас Вам и Вашим близким на помощь приходят современные слуховые аппараты: заушные, карманные внутриушные различной мощности и разных возможностей, — вплоть до системы «компьютер в ухе», которую можно смело назвать революцией в области слухопротезирования. Все эти слуховые аппараты (более 60 видов) вам помогут подобрать высококвалифицированные врачи-сурдологи в центре слуха «МЕЛФОН».

СЛУХ — ЭТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Если у Вашего ребенка не развивается речь, — обращайтесь к нам! Слуховые аппараты с компьютерной регулировкой вернут ребенку слух, а специалисты Центра научат его говорить и понимать речь окружающих.



Впервые до 30 сентября 1999 года наш Центр слуха «МЕЛФОН» начал обмен старых слуховых аппаратов на новые импортные. Вы сдаете любой старый аппарат, и с учетом его стоимости Вам подбирают новый импортный слуховой аппарат.

Телефоны: (095) 335-53-22, 332-95-59.

E-mail: melfon@cityline.ru

http://www.user.cityline.ru/~melfon

ния. зер отпечатан офсетным способом
нибуль К. Московская правда»: 123845,
ул. 1905 года, д. 7.

ся с зим си не рецензируются и не

Адрес: цаются.

Ижевск, репечатке ссылка на вестник
ый образ жизни» обязательна.
атается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 482000 экз. Заказ № 3337. Подписано в печать 16.08.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 216-83-97

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ



АВГУСТ

№ 15

(147)

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ПРО «ИВУШКУ ЗЕЛЕНУЮ»

Тут вот какое дело. От Нины Ивановны Ягодкиной из Воронежа я получил письмо, которое задело меня за живое. Собственно, работа главного редактора обязывает к тому, что ты хочешь-не хочешь читай письма. В каких-то тебя хвалят, и ты ходишь день-другой гоголем от гордости собой, в каких-то ругают, и ты мучительно думаешь: «А может, и правда, что-то делаю не так?». Но вот с письмом Нины Ивановны случай особый. Ее письмо скорее доброе, чем злое. «Пишу от группы поклонников «ЗОЖ». Бесконечно благодарна за создание такого вестника. Всегда ждем его, читаем, делимся впечатлениями, применяем разные советы по лечению тех или иных заболеваний. Но! Услышьте, пожалуйста, некоторые наши огорчения тем, что в последних номерах стало печататься много повествований всякого плана. Это особенно характерно для только что полученного экземпляра № 11/12 за июнь 1999 года. Даже письма читателей помещаются на целые страницы, и они несут повествовательный, эмоциональный характер. Вернувшись к нам из «Советского спорта» от «Бабушкиных рецептов», Клара Доронина дает в «Ивушке зеленой» материал повествовательный, а не практический. Мы огорчаемся и просим убедительно: верните нам прежнее содержание «ЗОЖ», где было столько конкретных, разумных народных советов.

Разруха, разруха давит людей, несет много огорчений, а это еще больше порождает болезней. Поймите нас и примите надлежащие меры. Мы очень просим. Очень!!!»

Письмо как бы коллективное. Помимо Нины Ивановны значится еще четыре фамилии, а далее многозначительное «и другие».

Конечно же, очень просто принять надлежащие меры. Я держу в руках «Современную энциклопедию народной медицины», изданную в 1998 году в Минске. Передо мной громадный 2-томник «Полной энциклопедии народной медицины», изданный «Олма-пресс» в 1997-м, в библиотеке есть «Домашний доктор. Советы американских врачей», масса всевозможных справочников по народным рецептам от Куренного до Менеджана.

Принять надлежащие меры — это означает брать сии пособия и шпарить из них в каждый номер материалы: возьмите щепотку того, щепотку этого, смешайте, налейте, процедите. Так, собственно, и поступают родственные нам издания. Но я не думаю, что это принесет читателям большую пользу. Во-первых, сегодня подобная литература есть буквально в каждом доме, где интересуются народной медициной. Купить сборничек рецептов того же Куренного не в состоянии разве что лишь очень бедные люди. Но дело даже не в этом. Я еще раз перечитал материал Клары Дорониной «Ивушка зеленая» и обнаружил в нем массу полезных рецептов, которые запросто извлекаются при внимательном чтении. Это во-первых. А во-вторых, эмоциональная сторона публикаций в вестнике имеет такое же лечебное значение, как и практические советы. Я вовсе не зол на Нину Ивановну. Каждый наш читатель своего рода налогоплательщик и вправе требовать от вестника того, что ему хочется. Мне очень просто исправить положение и вернуть вестник читателям таким, каким он якобы был, хотя он всегда оставался газеткой, где эмоциональное сочеталось с практическим. Может быть, в этом и состоит успех издания. Если к началу полугодия нас было 391 тысяча подписчиков, то сегодня уже 435 тысяч. Мы в предыдущем номере опубликовали материал врача Олега Земского из города Чудова, Новгородской области (в нынешнем номере идет продолжение) под весьма примечательным заголовком «Из читающей братии в думную такую». Мне очень бы хотелось видеть наших читателей действительно избавившимися от болезней, которых — права Нина Ивановна — ныне у народа более чем достаточно. Собственно, речь идет о дальнейшей направленности вестника. Поэтому я прошу читателей перечитать еще раз «Ивушку зеленую» и сообщить, нужны ли нам такие материалы в дальнейшем. Вот, собственно, и все на сегодня. Будьте спокойнее. Радуйтесь любым мелочам, которые приносят радость. Живите, как живется. Успехов всем. Пишите нам и оставайтесь с нами.

Анатолий КОРШУНОВ.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

САМОЕ ГЛАВНОЕ — БЫТЬ НУЖНЫМ

Я пишу для тех, кого вдруг поразила болезнь, и он, испробовав разные лекарства, посетив кучу врачей и не добившись улучшения своего здоровья, отчаялся: все, конец света, жизнь не имеет смысла, счастья не будет никогда, зачем мучиться!!!

Я прошла через это и отлично понимаю вас. Однажды я упала и сломала шейку бедра. Врачи считают этот перелом наихудшим. Мне сделали операцию, забили штырь — видно, неудачно: он мигрировал, и его через 40 дней удалили. Забили другой — и через 30 дней удалили и этот. Пока забивали и удаляли, вероятно, шейка раскрошилась, и ее тоже удалили. Мне потом сказали, что она, к сожалению, «рассосалась».

В общем, сейчас нога висит, усыхает. Я еле-еле передвигаюсь по квартире на костылях. Вот уже четвертый год не выхожу из дома. По ночам бывают сильные боли в ноге.

Конечно, я отчаялась и плакала. Весь смысл жизни был в любимой работе (детей нет), всю жизнь была на людях, и вдруг — полная изоляция. Ко мне сначала ходили коллеги, соседи, знакомые. Сочувствовали, ободряли. Но постепенно ходить стали реже. Ведь когда человек болеет, близкие подсознательно ждут два выхода: либо вы поправитесь, либо умрете. А если вы эти ожидания не оправдали, то к вам, в лучшем случае, теряют интерес. Значит, надо этот интерес заслужить. Чем? Делами, больше ничем. Какие дела у больного человека, скажете вы. Разные — кто к чему способности имеет. Кто шьет, кто вяжет, кто рисует, кто гадает... Да мало ли чем.

У меня талантов нет, увы. Но я много лет интересовалась народной медициной и собирала различные рецепты. Мои знакомые знали о моей коллекции и иногда обращались ко мне за помощью. А ведь самое главное — быть нужным. И я дала в центральную газету объявление о том, что могу выслать рецепты. Меня завалили письмами. Я отвечала целыми днями. Думать о своем несчастье

просто некогда было.

Целое лето я занималась перепиской, а в перерывах училась жить по-новому. Через год я уже стала сама мыться. Научилась все делать сидя. Вернулась к обязанностям хозяйки дома. Вот только полы не мою — на костылях и сидя это неудобно.

Придумала приспособления для облегчения работ. К венику привязала палку, чтобы, стоя на костылях,мести пол. К фартуку пришила огромный карман, чтобы переносить, что потребуются.

Этим летом я осилила Библию. Давно мечтала ее прочитать, да было некогда. Не все мне оказалось понятно в Библии, и я написала в Тулу, в Заочную библейскую школу (информацию о ней слышала по радио). Около года я училась в школе бесплатно. Было интересно, и сожалела, когда учеба закончилась. Библию продолжаю читать. Эта книга вечная, каждый раз открытие делаешь, удивляешься, учишься чему-то.

Я еще не раз давала объявления в газеты, что хочу помогать людям, чем могу. Муж недоволен моей перепиской, говорит, что я создаю видимость работы. Но я с ним не согласна, и подтверждение этому то, что меня благодарят. С некоторыми я переписываюсь уже три года. И мне, и им, вероятно, интересно. А когда в жизни есть интерес, она уже не пустая.

Я не скажу, что счастлива, что все прекрасно. Нет. Но кто скажет, что такое счастье? Одни считают, что счастье как горизонт: его видишь, но никогда не достигаешь. Другие говорят, что счастье — это мгновения жизни, когда тебе хорошо. А в Библии вообще сказано, что человек рождается не для счастья, а на страдания. Так что, может быть, страдание — это норма. Я думаю, что человеку все надо познать, чтобы быть Человеком. И главное, чтобы было любимое дело. Ко всему можно привыкнуть: и к костылям, и к изоляции, и к постоянным болям. Привыкнуть легче, когда убедишь себя, что изменить данную ситуацию невозможно. Нужно примириться с этим и жить дальше, но уже другой, новой жизнью, в

которой изменились ценности и ориентиры. Ведь живут же слепые, глухонемые и не считают свою жизнь мировой трагедией. У них просто иная жизнь, не хуже и не лучше — просто другая.

Я уже давно не плачу, просто некогда. Когда бывают приступы боли (а это случается каждую ночь), я терплю, подвываю потихоньку — так легче терпеть. Если совсем невтерпех, вызываю «скорую». Но главное, я знаю, что боль временна, она пройдет обязательно, так же, как пройдет и ночь.

Что мне помогает кроме дел? Книги. Разные — художественные и научно-популярные. Больше всех мне помогла книга «Планы людей» Сент-Экзюпери. Удивительно добрая и умная книга, как и сам автор.

Одна знакомая пристрастила меня к кроссвордам — занятие для ума. А другая, которая просто посещала меня после случившегося со мной несчастья, стала моей подругой. Оказалось, у нас много общего. Вот так в моем положении мне удалось и приобретение сделать, ценное приобретение — искреннюю дружбу. Так что не все плохо и грустно в моей жизни.

Ничего не бывает зря. Мое несчастье обратило меня к другим ценностям жизни. Я не хвастаюсь своими «достижениями», а хочу помочь понять, что с приходом болезни жизнь не кончилась, а изменилась. Нужно подойти объективно к своему положению. Посидеть наедине с собой и решить, как жить дальше.

А еще я верю, что кризис в стране пройдет, тем более, что наша земля входит в эру Водолея, а Россия и я по гороскопу Водолеи. Значит, нам повезет, непременно повезет. Например, я разбогатею и куплю себе искусственный тазобедренный сустав. Сейчас я себе этого позволить не могу. А может, медицина предложит что-нибудь еще, получше. Надо надеяться. Все не так уж и плохо у нас с вами, мои дорогие.

Пишите, кто хочет. 692519, г. Уссурийск, ул. Некрасова, 92 б, кв. 9. Задорожиной Евгении Алексеевны.

МУЖ СКАЗАЛ, ЧТО ПНИ КОРЧЕВАТЬ НЕ БУДЕТ

Хочу рассказать, как я оздоровила свое сердце. Я не медик, но интересуюсь медициной. Поэтому знаю, что в сердечной мышце не откладываются питательные вещества, а чем больше крови проходит через нее, тем больше питания получает сердце. И тем лучше работает.

У меня находили недостаточность митрального клапана, а после рентгена сделали запись: «Сердце значительно увеличено». Лежала в больнице с миокардитом. Стояла на учете, как ревматик. Ощущала биение сердца, из-за этого никогда не спала на левом боку, боялась выпить лишней стакан жидкости.

Имея свой дом с прилегающим участком в шесть соток, еще и работала на производстве, так как семья состояла из пяти человек, включая троих детей. Работой не была обделена, но и болела довольно часто.

Когда мне исполнилось 50, наш дом попал под снос. Дали нам квартиру со всеми удобствами. Я уговорила мужа взять дачный участок. Он согласился, но с оговоркой: корчевать пни и заниматься земляными работами не будет.

Участок попался не из легких — заросший деревьями, кустарником и папоротником. Работа была у меня сменная, и все свободное время я проводила на даче. В жару выкорчевывая пни поистине с мужской силой, я обливалась потом и выпивала за день, представьте только, около ведра воды! Но при этом не чувствовала сердца.

Между прочим, дача находится от ж/д станции в 4-х километрах и дорога к ней идет в гору. Сойдя с электрички и надев на спину рюкзак весом не менее 10 кг, я обычно опережала всех попутчиков, шла не задыхаясь. Иногда шла медленно с таким же грузом, собирая грибы.

Наконец стала спать и на левом боку, не более пяти часов. Лень совсем исчезла, хотелось среди ночи встать и работать, мои мышцы требовали этого. Труд приносил большую радость. Ну а питалась тогда, как и

сейчас, ни в чем себя не ограничивая, в том числе и в питье. Правда, одно время я брала на дачу орехи, зная об их питательной ценности, но потом цена их стала недоступной. Орехи заменила овсянкой, мясо — рыбой. А еще держу на даче чайный гриб и не променяю его ни на какие напитки.

Оставила дикорастущие, а кое-где посадила лекарственные растения. У забора растут: барбарис, сосна, глет — разновидность боярышника, он укрепляет сердце, особенно у стариков. Кстати, действие его цветов сильнее, чем ягод. Цвет срываю и сушу на чердаке, а ягоды ем.

Много на участке калины, рябины — в иные годы собираю урожай ведрами. Растут и деревья: липы, три березы, забор из шиповника и лимонника — богат наш Приморский край! На грядках у меня нет сорняков, а на дорожках «пристроились» лекарственные травы: подорожник, пас-тушья сумка, пижма, ромашка, сушеница, спорыш, тысячелистник, тмин, череда, чистотел, календула, паслен, мать-и-мачеха, валериана, девясил, лопух, лапчатка гусиная, мята, Melissa, одуванчик.

Кроме того, некоторые травы рву по дороге на дачу: хвощ, зверобой, крапиву, кровохлебку. Сушу. Отвары некоторых пью, как чай.

Мне исполнилось 76 лет. Работаю без помощников, а участок у меня — 11 соток. Урожай доставляю на себе. Обычно это около 13 кг, а когда набирается до 20-и, везу на тележке.

Пока что, слава Богу, на здоровье не жалуюсь, хотя знаю, его к старости не прибавляется. Живу с дочерью, зятем и двумя взрослыми внуками и не требую от них никакой помощи на даче. Но иногда прошу, чтобы они для своего же здоровья посещали ее. Внуков, когда они были маленькими, я часто брала с собой на дачу. Сейчас же они предпочитают целыми днями просиживать за компьютером — за минувшее лето так ни разу и не побывали у меня. Зять не верит, что работа может приносить радость. Дочь говорит, что работу любят только дураки. Людей с такими понятиями встречаю очень часто, и мне их жалко.

Пишу вам потому, что испытываю на себе радость труда, уяснив его ценность, как лучшего лекарства от

множества болезней. Хочу пожелать всем людям здоровья, а оно будет у тех, кто с любовью относится к труду. Особенно на природе.

Адрес: 690088, Владивосток, ул. Жигур, д. 52, кв. 115. Симмуль Евгении Никифоровне.

12 ЧЕЛОВЕК ПО МОЕМУ СОВЕТУ ВЫПИСЫВАЮТ «ЗОЖ»

Я с вами с конца 1992 года. Будучи к тому времени уже полтора года на пенсии, стала серьезно задумываться над оздоровлением, только не знала, с чего начать. Случайно (но, думаю, Бог мне помог) купила в киоске газету «Советский спорт», потому что «Известий» тогда не было — а я большая любительница спорта. И что вы думаете: та газета оказалась со «второй страничкой», где я прочитала, что существует вестник «ЗОЖ». Я сразу же побежала на почту выписывать его.

Ма-туш-ки, сколько я тогда узнала полезного! Это и Поль Брэгг, и Шелтон, истрои Сытина, морская капуста и наша энергия и, конечно, «Семь шагов к здоровью» Семеновой. Да и много другого полезного, всего не перечешишь. Но мне хочется сказать, что именно благодаря вестнику я излечилась от подагры голеностопных суставов, язвенной болезни 12-перстной кишки и ИБС.

Считаю, что прежде всего мне помогло голодание — 36 часов один раз в неделю, отказ от сливочного масла, от мяса и колбас. Я много ела морской капусты, конечно, овощей и фруктов, пила воду перед едой, ела по возможности мед вместо сахара, отказалась от кондитерских изделий. И плюс физкультура. Конечно же, и очищение, и питание по советам Н. Семеновой.

И еще мне хочется ответить тем, кому не очень нравятся внешнее оформление газеты. Считаю, что все в вестнике хорошо, все как надо: и фотография всегда интересная, и содержание — умное и полезное.

Пересчитала на пальцах, сколько по моему совету сейчас выписывают «ЗОЖ», радуются этому и оздоравливают себя — 12 человек. И на этом не останавлиюсь.

Адрес: 420094, г. Казань, ул. Гагарина, 53-5. Завозяевой Алевтине Александровне.

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДОСТОЙНО

Хочется поблагодарить редакцию за светлую и добрую газету. Я назвала бы ее лучом здоровья в дремучем лесу хвори, болезней и нашего невежества, нежелания самим себе помочь.

Спасибо большое и читателям за искреннее желание поделиться взглядами на жизнь и здоровье — залог радостного существования. Спасибо за советы, рецепты лечения, проверенные на себе.

Радует, что тираж вестника растет. Это подтверждает, что она необходима всем нам, приверженцам здорового образа жизни.

В качестве пожелания приведу свое стихотворение:

**Умейте видеть красоту
Травинки каждой**

**и букашки,
И радугу цветов в саду,**

**И скромность
солнышка-ромашки.**

**Учитесь понимать,
прощать**

**И добротой
поступки мерить,**

**Надолго провожая, —
ждать**

**И в дальний
вглядываться берег.**

**Учитесь чувствовать,
любить,**

**Мечтать, надеяться
и верить.**

**Давайте жить,
достойно жить,**

**Друзьям распахивая
двери!**

Адрес: 446031 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Звездная, 12-36, Пшениснковой Наталье Николаевне.

ХЛЕБ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Поскольку читатели «ЗОЖ» в основном люди небогатые, предлагаю несколько кулинарных рецептов нашей бабушки — для малоимущих и пенсионеров.

Домашний хлеб. В 1 л теплой воды развести 60-70 г дрожжей, добавить столовую ложку сахара и чайную ложку соли. Постепенно вымешивая, добавлять муку, пока масса не начнет отставать от ложки. Лучшее всего использовать для замеса 5-литровую кастрюлю — в ней тесто до брожения займет 1/3 объема. Постояв около часа в теплом месте, оно поднимется до крышки. Осадите его ложкой или перемешайте руками, дайте

еще раз подойти. Затем выложите в формы или небольшие (2-литровые) кастрюли, смазав их растительным маслом. Дайте тесту еще раз подойти и выпекайте в не очень горячей духовке, а лучше — в печи примерно с полчаса. Процесс займет 3 часа, а вы получите три буханки хорошего 800-граммового хлеба. Если есть коза или корова, то лучше тесто замешивать не на воде, а на сыворотке.

Халва. 3 стакана неочищенных семечек подсолнуха перебрать, промыть и поджарить. 2 стакана муки тоже поджарить на сковороде до золотистого цвета на растительном масле. Семечки вместе с кожурой 3-4 раза пропустите через мясорубку или смелите в кофемолке, у кого есть. Положите в кастрюлю, добавьте на полстакана воды 1 стакан сахара и доведите до кипения, чтобы сахар растворился. Все смешайте, добавив 4 столовые ложки растительного масла. Халва готова. Можно сверху посыпать сахарной пудрой.

Нутелла. 0,5 л молока, 0,5 кг сахара, 1,5 ст. ложки какао, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана ядер грецких орехов. Вскипятите молоко, смешайте муку, сахар, какао и, медленно помешивая, засыпьте в кипящее молоко. Через две минуты положите туда же масло и орехи, добавьте немного ванилина. Вот вам и заморское чудо.

Мармелад. Варить его можно из любых фруктов. Разварите их до состояния густой сметаны. На 1 кг пюре добавьте 0,5 кг сахара и варите до густоты мягкого масла. Разложите в горячие простерелизованные банки и герметично закройте.

Пампушки. 400 г муки, 1 ст. ложка сахара, 15 г растворенных дрожжей, 20 г растительного масла. Замесите тесто, дайте подойти. Вымесите два раза, слепите маленькие булочки и выпекайте в духовке. Приправа: разотрите 2-3 зубка чеснока с солью, добавьте немного растительного масла и кипяченой воды. Перемешайте и обрызгайте пампушки.

Приятного аппетита, дорогие ЗОЖевцы!

Адрес: 603157, Н. Новгород, ул. Красные Зори, д. 23, кв. 165. Евграфовой И.И.

ЖИР ПРОТИВ СКЛЕРОЗА

Не исключено, что после прочтения предыдущей беседы с профессором Иванченко «Жир против ожирения» — о методах лечения ряда дегенеративных болезней по методу польского врача Яна Квасневского у наших читателей совсем «поехала крыша». Конечно, сколько лет мы втолковывали гражданам, что жиры, особенно животные, это чуть ли не враг номер один, а тут появляется мало кому известный польский доктор и ставит прописные будто бы истины с ног на голову. Более того, методы Квасневского получают признание не только в самой Польше, но и в ряде цивилизованных стран, в том числе и в Америке, где борьба с потреблением жира и по сей день идет не на жизнь, а на смерть. В любом случае книги Квасневского, как только они появляются на прилавках, сдувает как ветром.

Тут необходимо учесть одно обстоятельство: речь идет о лечении исключительно болезненных состояний. Болезненных! Это во-первых. А, во-вторых, в медицине еще нет таких истин, перед которыми следовало бы безоговорочно преклонить колени. Многие тезисы, которые казались незыблемыми, пересматриваются, особенно в последнее время. И очень может быть, что метод Квасневского просто-напросто дал повод пересмотреть некоторые наши старые представления о роли холестерина и его количестве в организме. В любом случае возникла необходимость или иные положения методики Квасневского растолковать несколько глубже. И тут без помощи Валерия Андреевича Иванченко не обойтись.

— Итак, Валерий Андреевич, по вашей вине в вестнике разорвалось что-то вроде бомбы. Оправдываться собираетесь?

— Вне всякого сомнения!

— В таком случае объясните все-таки, почему жировая диета радикально помогает при столь различных заболеваниях, как атеросклероз, диабет, астма, аллергия, псориаз, рассеянный склероз, ожирение, ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушение мозгового кровообращения, болезнь Рейно (облитерирующий эндартериит, язва желудка, болезни кишечника — энтероколиты, цирроз печени, остеоартроз (отложение солей), остеохондрозы позвоночника и суставов, невралгии, болезнь Бехтерева и так далее. И вообще, не возникает ли у вас подозрения, что все это какая-то чушь?!

— У меня лично такого подозрения не возникает. Проблема лечения подобных болезней назрела не сегодня и не вчера — давно. Дело в том, что общим для них всех остается нарушение жирового обмена, ведущее к ухудшению кровообращения в наиболее слабых органах. Судите сами: при атеросклерозе и прочих склеротических явлениях — гипертонии, стенокардии, эндартериите, мигрени по-

винны отложения холестерина на стенках сосудов. Тот же диабет — типичное обменное заболевание с накоплением конечных продуктов жирового обмена — кетонных тел (ацетона и тому подобное). Легкие — один из главных органов, где окисляются жиры. При астме и аллергии этот процесс нарушается. Накапливаются токсические продукты жирных кислот (медиаторы, посредники аллергии), способствующие воспалению и отеку тканей. Псориаз, рассеянный склероз, болезнь Бехтерева — все это аутоаллергические заболевания, при которых распадается жировой слой клеточных мембран. Укрепление слабых органов с помощью жировой диеты дает ремиссию, а во многих случаях даже полное излечение от недуга. Официальная же медицина считает эти болезни неизлечимыми, и больного в подобных случаях чаще всего ожидает инвалидность. Между тем в санатории Квасневского с вышеперечисленными недугами достаточно успешно справляются. В последнее время лечение жировой диетой было опробовано и в нашем центре (919-84-40). Результаты весьма обнадеживающие даже в тех случаях, когда прежде мы оказывались бессильны.

— Хочется вам верить. Но, простите, если жировая диета творит такие

чудеса, то неужели до Квасневского до этого никто не додумался?

— Ну почему же?! Додумывались. Вспомните хотя бы народные рецепты лечения различных легочных заболеваний. В большинстве из них жир — неотъемлемый компонент. В 70-х годах жировая диета была предложена американскими врачами для лечения рассеянного склероза. Опять-таки давно подмечено, что при обильном употреблении жира и значительном ограничении углеводов снижается артериальное давление у гипертоников. Наконец, в той же Польше издавна популярна, так называемая диета Сиппы при язве желудка. Она заключается в ежедневном приеме до 0,5 литра 30-процентной сметаны до полного выздоровления. Больные сидят на сметане длительное время и в конце концов язва исчезает, а рубец после нее рассасывается. Думаю, именно эта диета послужила для Квасневского главным руководством.

— Но ведь метод Квасневского означает некий переворот в медицине. Он требует пересмотра многих наших взглядов на лечение так называемых болезней цивилизации.

— Квасневский именно на этом и настаивает. Рассмотрим ситуацию на примере атеросклероза. Сейчас врачи «лечат» его, снижая повышенный уровень холестерина с помощью химических препаратов. Но ведь атеросклероз — это обменное заболевание, при котором печень начинает вырабатывать все больше и больше холестерина особой формы. Именно этот холестерин и откладывается на стенках сосудов. Холестерин же, содержащийся в пищевых жирах, таковым действием не обладает. По мнению Квасневского — и с этим сегодня согласны многие специалисты — «вредный» холестерин образуется из углеводов. Причем тем больше, чем больше в рационе этого топлива для печени. Я имею в виду прежде всего сладких врагов человечества: конфеты, сахар, белый хлеб, печенье и прочие хлебобулочные изделия. Кстати, то же самое происходит и при раке, когда печень избыточно продуцирует холестерин, необходимый для построения интенсивно растущих раковых клеток. Добавляя в рацион углеводы,

мы тем самым подпитываем раковые клетки.

— Фантастика! Я не уверен, что Николай Шевченко, автор метода лечения раковых заболеваний смесью 40-градусной водки с подсолнечным нерафинированным маслом, знал об этом обстоятельстве. Тем не менее он ввел жесточайший запрет на потребление углеводов.

— Все верно. По данным Квасневского, никто из тысяч его пациентов, перешедших на жировую диету с начала 80-х годов, не заболел раком. И здесь можно привести еще один аргумент: на избыток углеводов в поджелудочной железе образуется избыток инсулина. Есть весьма серьезные подозрения на то, что инсулин стимулирует опухолевый рост. И напротив, жировая диета приостанавливает его. Дело в том, что клетки опухоли не могут поглощать энергию из жира. Для этого им требуется углевод. Известен, например, такой факт: если поместить раковые клетки в желток куриного яйца, то они гибнут буквально через несколько часов. Нормальные же клетки живут в несколько раз дольше — они усваивают окружающий жир. То есть теория Квасневского до крайности проста: если не хотите заработать атеросклероз и рак, нужно всеми мерами избегать избытка углеводов, которыми изобилует пища современного человека.

— Да, но вы же не посоветуете нашим читателям составлять меню из одного жира.

— Нет. Это тоже вредно. Причем я еще раз напоминаю, что речь идет о лечении болезненных состояний. Для борьбы с ними лучше всего соблюдать в диете «золотую», как называет Квасневский, пропорцию белков, жиров и углеводов 1:2,5-3,5:0,3-0,5. Такое соотношение тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике, а это ключ к решению проблем энтероколитов. Ограничение углеводов прекращает и возбуждение ими нервной системы — отсюда польза жировой диеты при невралгии и бессоннице.

— С обоснованием диеты, думаю, можно покончить. Оно, конечно, несколько поверхностно и, возможно, поэтому даст повод иным специалистам для возражений. Но

факты, как говорится, упреждающая вещь. Единственное, о чем хотелось бы спросить — это как быть нашим читателям, лишенным медицинской помощи? Вот так просто взять и, отказавшись от прежних стереотипов питания, перейти на новые рельсы? В чем сложность приспособления к новой диете?

— Перемена стереотипа питания — это очень серьезная стрессовая нагрузка для организма. Поэтому еще раз повторяю — только болезнь может стать причиной перемены привычек. Тем не менее и у больных где-то между 6-м — 10-м днями применения диеты в моче появляются так называемые кетоновые тела (ацетон и тому подобное). Если в это время больной подышит на вас, то можно уловить сладкий запах ацетона. То есть идет закисление крови, появляются слабость, утомляемость, больные мерзнут. Поэтому нужно ограничить физическую активность, пребывать в тепле, а из пищи исключить на какое-то время закисляющие продукты — мясо, рыбу, орехи. То есть белки. Лучше добавить продукты ощелачивающие, например, овощи и фрукты. Подчеркиваю: на короткое время. При недостаточности печени и почек к жировой диете нужно подходить тем более осторожно. При заболеваниях почек, особенно хроническом нефрите, в начальный период перехода на диету иногда возрастает уровень мочевины и креатина в крови (азотистые шлаки). Такие больные могут перейти на жировую диету только в специальном стационаре, но своего Квасневского в России пока нет. Исходя из всех этих соображений, я не рекомендую жировую диету здоровым. Хотя сам Квасневский считает ее оптимальной для людей всех возрастов — от младенцев до стариков. Думаю, здесь автору свойственно преувеличение возможностей своего детища. Квасневский, например, применяет свою диету для больных после инфаркта и инсульта в ранний период. Я бы этого не делал. Другая статья — хроники. В моей практике в США был случай чрезвычайно успешного исцеления больной с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, жесточайшими головными болями и гипертонией (240/150 мм р/с). Спустя четыре дня от начала диеты боли стихли впервые за во-

семь лет, а давление понизилось до 170/130. Прежде больной трижды предлагали операцию протезирования мозговых сосудов, считая изменения необратимыми. Сейчас пациентка полностью здорова. Кстати, у нее исчезли аллергия, бессонница и стенокардия, а вес снизился на 24 кг.

— Какой продукт считается самым оптимальным в жировой диете?

— Безусловно, яйца. Сам Квасневский ежедневно съедает до шести яиц.

— Господи, какой кошмар.

— Ничего кошмарного. Яйца, с биохимической точки зрения, один из наиболее усвояемых продуктов.

— Но ведь диетологи рекомендуют 2—3 яйца в неделю, исходя из того, что желтки — основной ингредиент, благодаря которому повышается уровень холестерина в крови.

— Это так. Но именно желтки содержат и огромное количество противосклеротических веществ — холинов, йода, сульфидрильных соединений и других. Действительно, при одностороннем исследовании желтки повышали уровень холестерина в крови почти в 4,5 раза. Исходя из этого, и появились жесткие рекомендации относительно съедаемых яиц в неделю. Между тем пациенты Яна Квасневского в течение многих лет потребляют до 12 яиц в день и при этом сохраняют здоровье. В нашем центре мы исследовали уровень холестерина у пациентов, употребляющих много яиц и при жировой диете. Холестерин у них оказался в норме. Приведу вам забавный контраргумент. Обнаружено, что африканские слоны болеют подобием человеческого атеросклероза, но ведь они питаются только травой.

— Итак, бояться склероза при жировой диете не нужно.

— Если употреблять много жиров и мало углеводов, то есть в пропорции «золотого» соотношения, то атеросклероз не развивается. Напротив, происходит рассасывание атеросклеротических бляшек.

— Но ведь до сих пор считалось, что это необратимый процесс.

— Что значит необратимый? Возьмите лечебное голодание. Оно ведь тоже способствует рассасыванию атеросклеротических бляшек. Другое дело, что в восстановительный период все постепенно возвращается

на круги своя. При жировой же диете этого не происходит. У меня была пациентка А. Малинина из Белгорода. Она постоянно мерзла. Даже летом пальцы ее были как ледышки. На ногах трофические язвы. Жировая диета и магнитно-резонансная терапия практически избавили ее от холода, язвы зажили, кожа ног восстановила свой естественный цвет. В тех случаях, когда она нарушала рацион, симптомы возвращались вновь, и теперь Малинина на жировой диете постоянно — обратного хода нет.

— То есть, если вы «сели» на жировую диету, то вернуться к обычной уже невозможно?

— При чем здесь жировая диета? Если вы исповедуете какой-то образ питания — назовем его диетой — а отход от нее приносит вам неприятные ощущения, вы ведь вернетесь на исходные позиции, не правда ли? Так и с жировой диетой.

— Хорошо. Я решил обратиться к жировой диете. Приведите хотя бы примерный рацион на несколько дней.

— Зачем же примерный? Давайте возьмем прямо из Квасневского. **Итак, первый день. Завтрак:** яичница из двух яиц на сливочном масле (30 граммов), горячее молоко (200 мг), кусок хлеба с маслом (30 граммов). **Обед:** карп жареный (200 г) в яйце и сухарях (20 г), картофель (100 г), обжаренный в масле (20 г), 30%-ая сметана (200 г), взбитая с клубникой (100 г), сок овощной (2 столовые ложки сока на стакан воды). **Ужин:** сырники из творога (100 г), чай с 1 долькой лимона.

Второй день. Завтрак: салат из двух яиц с жирной рыбой (300 г) под майонезом («под шубой»), масло 20 г, кусочек хлеба, чай. **Обед:** борщ из свиных ножек (200 г), салат из квашеной капусты (200 г), картофель (не более 100 г), жареный в масле (20 г), сок овощной (2 столовые ложки на стакан воды). **Ужин:** молочный суп (200 мг молока) с двумя яйцами и маслом (50 г).

Третий день. Завтрак: колбаса жирная (100 г) в виде двух бутербродов с маслом (30 г) и двумя кусками хлеба, чай. **Обед:** гуляш говяжий (250 г) с яично-сырными клецками (100 г), сок овощной (2 столовые ложки на стакан воды). **Ужин:** 200 г холодца из свиных ножек, кусок хлеба, масло (30 г), чай.

— Как вы прокомментируете этот рацион с позиций натуропатии?

— Ну что ж, меню Квасневского достаточно разнообразно. Блюда, разумеется, приятны на вкус и вызывают быстрое насыщение. Однако как врач-натуропат я не могу не отметить ряд

недостатков. Во-первых, обилие жареных продуктов. Я своим пациентам жареных блюд не рекомендую. Во-вторых, польский доктор совершенно игнорирует овощи, а ведь они способствуют эмульгированию и лучшему усвоению жиров. Поэтому если уж и съесть бутерброд с 20 граммами сливочного масла, то, по-моему, лучше с зеленой прослойкой из салата, сельдерея или шпината. В-третьих, Квасневский игнорирует сочетание пищевых продуктов, признанное всеми натуропатами. То есть в любом случае диету натуропатической никак не назовешь. Однако как бы она ни выглядела, критерием остается практика. А она доказала правоту диеты Квасневского для многих болезней. Подкреплю этот тезис еще одним примером, равного которому я не встречал ни у кого из моих коллег. Недавно Квасневский в Познани случайно со своим бывшим пациентом, перешедшим на жировую диету еще в 1987 году. Собственно, Квасневского узнал пациент. Последний до применения диеты весил 155 килограммов и страдал от массы хворей. Теперь он весит 75, имеет красивую кожу без морщин, прекрасно выглядит, остроумен, на вид ему около пятидесяти. Между тем розовощекому крепышу уже за 80. После этого примера можно сколько угодно спорить на тему, прав Квасневский или нет.

Анатолий КОРШУНОВ.

«ЗОЖ»: *Друзья, еще раз напоминаю. Менее всего мы хотели бы поколебать уже устоявшиеся принципы здорового образа жизни. Подчеркиваю: диета Квасневского применительна главным образом к людям, страдающим болезнями. Скажем, в редакционной почте есть несколько писем людей, страдающих саркоидозом легких, который, по понятиям официальной медицины, «не лечится». Всем этим людям Иванченко настоятельно рекомендует сесть на жировую диету Квасневского. Еще раз повторяем: при случае, вероятно, уже в этом году, мы направим к Квасневскому нашего корреспондента, с тем чтобы получить, как говорится, материал из первых рук. А пока, исходя из вышеуказанного перечня болезней, действуйте на свой страх и риск.*

АЗБУКА ГЕПАТИТА

Наряду со множеством болезней, обрушившихся на обнищавший российский народ, гепатит — не последняя гадость. Заболеваемость им повсеместно растет, о чем говорят не только официальная медицинская статистика, но и, что наиболее объективно, письма читателей. Вот почему сегодня мы решили поговорить о гепатите с точки зрения официальной медицины, для чего собрали за «круглым столом» как теоретиков, так и практиков, занимающихся этой коварной болезнью.

В разговоре принимают участие Иосиф Васильевич **ШАХГИЛЬДЯН**, кандидат медицинских наук, сотрудник Института вирусологии имени Ивановского, Ирина Васильевна **ГОСТЕВА**, кандидат медицинских наук, заведующая клиническим отделением **МОНИКИ**, Наталья Петровна **БЛОХИНА**, заведующая гепатоцентром при Первой городской больнице г. Москвы, Валерий Иванович **БОЙКО**, главный врач поликлиники № 47 Люблинского района столицы, наконец, Галина Александровна **ХАЧАТУРОВА**, заведующая кожно-венерологическим диспансером Пролетарского района Москвы.

«ЗОЖ». Насколько остра и актуальна проблема гепатита?

ШАХГИЛЬДЯН. Гепатит — серьезное и опасное инфекционное заболевание, провоцируемое вирусами. Оно неминуемо вызывает разрушение нормальной структуры клеток и омертвление печени, важнейшего органа, ответственного за обменные процессы и детоксикацию организма. Гепатит способен повлечь за собой тяжелейшие осложнения, такие, как цирроз и рак печени. Сочетание двух различных видов вирусов у одного пациента (как правило, на практике это вирусы типа В и С) может привести к смертельному исходу. Следует иметь в виду, что человек, переболевший гепатитом, сохраняет вирусоносительство на всю жизнь. Вирус через плаценту передается от матери к плоду, тот, кто в прошлом перенес это заболевание, не может быть донором. В настоящее время кривая заболеваемости гепатитом поползла вверх, возросло и количество вирусоносителей.

«ЗОЖ». Вы упомянули гепатит В и С. Создает-

ся впечатление, что их целая азбука. Так ли это?

ШАХГИЛЬДЯН. Это действительно так. Судите сами: современной науке известны вирусы вида А, В, С, Д, Е, F, G. Все эти возбудители вызывают различные формы заболевания. При последних четырех разновидностях возникают стертые формы с незначительной симптоматикой. Поэтому наиболее часто практической медицине приходится иметь дело с гепатитом А, В или С.

«ЗОЖ». Чем отличаются друг от друга различные формы гепатита?

БОЙКО. Различия достаточно значительны и касаются как путей передачи инфекции, так и тяжести заболевания и продолжительности инкубационного периода. Гепатит А — так называемая «болезнь грязных рук», и пути его передачи сходны с дизентерией. Основным источником заражения служат испражнения заболевших, однако инфекция может разноситься мухами, передаваться через плохо мытые руки, овощи и фрукты, посуду...

«ЗОЖ». Можно ли заразиться гепатитом А через воду?

БОЙКО. Да, это вполне возможно. Поэтому воду необходимо тщательно кипятить, а в сельской местности следить за тем, чтобы стоки из отхожих мест не попадали в колодцы. Вообще наилучшей профилактикой гепатита А является строгое соблюдение правил гигиены в быту. При этом виде заболевания латентный, или скрытый, период обычно продолжается 2-4 недели. После его окончания наблюдается острое, похожее на грипп состояние, сопровождаемое повышением температуры и ознобом. Затем приходят тошнота, рвота, живот и печень увеличиваются в размерах.

«ЗОЖ». Правильно ли называть гепатит желтухой или это разные заболевания?

БОЙКО. Термин «желтуха» неточен. Пожелтение слизистых оболочек и кожных покровов сопровождается моментом, когда болезнь в самом разгаре, или, как принято выражаться в медицине, в стадии расцвета симптоматики. Однако отдельные случаи гепатита протекают без желтухи, с другой стороны, пожелтение кожи может наблюдаться при иных заболеваниях печени. Тем не менее гепатит в старину действительно называли желтухой.

«ЗОЖ». Чем отличаются от гепатита А другие виды этого заболевания?

БЛОХИНА. Основным источником передачи гепатита В и С служит кровь заболевшего. Поэтому гепатит В с полным основанием часто называют «шприцевой» болезнью. Вполне естественно, что этими формами гепа-

тита чаще других заболевают наркоманы, которые пользуются одним шприцем для вливания наркотиков.

Другим источником заражения следует признать половой контакт.

«ЗОЖ». Возможно ли заражение гепатитом В или С в лечебном учреждении?

БОЙКО. В настоящий момент такая возможность сведена к минимуму благодаря введению одноразового инструментария. Большей опасности при несоблюдении необходимых правил предосторожности подвергается сам медицинский работник. У нас были случаи заражения врача-стоматолога и медицинской сестры при непосредственном контакте с инфицированной кровью.

«ЗОЖ». Почему вирусы, передающиеся через кровь, вызывают заболевание также и при половом контакте?

ГОСТЕВА. Потому что при половых контактах любого рода (особенно анальных) неизбежно возникают микротравмы, которые и служат входными воротами инфекции. В этом отношении вирусы гепатитов, передающиеся парентерально, то есть через кровь, а именно типа В, С, Д, Е и G, весьма сходны с ВИЧ-инфекцией. При этом следует иметь в виду, что вирус этого заболевания значительно контактнее (иными словами, заразнее) СПИДа. В медицинской литературе был описан довольно характерный случай. Женщина, имевшая половую связь с человеком, обремененным пыльным «букетом» инфекций, в том числе СПИДом и сифилисом, заболела после контакта «всего-навсего» гепатитом.

«ЗОЖ». Можно ли отнести гепатиты В и С к

семье заболеваний, передающихся половым путем?

ГОСТЕВА. Вне всякого сомнения. Примерно 15 процентов от общего числа наших пациентов больны гепатитом (преимущественно С). Более того, в настоящий момент в рамках нашего лечебного учреждения создается отдельная структура для больных СПИДом и гепатитом. Обе инфекции объединяет их вирусный характер и единые пути передачи.

«ЗОЖ». Какова клиническая картина заболевания у пациентов с гепатитом В и С?

БЛОХИНА. Латентный период при отсутствии выраженных симптомов весьма продолжителен, особенно при гепатите В (до 180 дней). Это значит, что заболевший, считая себя здоровым, способствует распространению инфекции. Болезнь протекает тяжелее, чем при инфицировании вирусом А. Помимо осложнений, обычных для гепатита, заболевание может вызвать поражения нервной системы, суставов, кожи. Все больные гепатитом, независимо от его вида, подлежат стационарному лечению. Терапия гепатита комплексная, с применением гепатотоников и иммуномодулирующих средств. Антибиотики, как и при любом вирусном заболевании, неэффективны.

«ЗОЖ». Если по какой-либо причине госпитализация больного невозможна или откладывается, какие меры необходимо принять родственникам, чтобы обезопасить себя?

БЛОХИНА. Заболевшему следует немедленно выделить отдельное полотенце, посуду и судно; находящиеся рядом должны чаще мыть руки, при мытье помещений пользоваться хлорной известью или другим обеззараживающим раствором... Но все

перечисленное — меры, принимаемые в экстремальной ситуации. Как уже говорилось, гепатит высококонтактен, и такой пациент не должен находиться дома.

«ЗОЖ». Где можно сдать анализы на вирус гепатита?

ХАЧАТУРОВА. Вы можете обратиться в кожно-венерологический диспансер по месту жительства. Здесь наряду со специальными анализами крови на ВИЧ-инфекцию и реакцией Вассермана вам сделают тест и на гепатит. Однако должна сразу оговориться: лечением больных гепатитом сеть районных диспансеров не занимается.

БОЙКО. Еще проще прийти в свою районную поликлинику. Здесь вам также бесплатно сделают подробные анализы на ВИЧ-инфекцию, возбудитель сифилиса и вирус гепатита. Приходится с сожалением отметить, что все чаще наблюдается комбинация нескольких заболеваний у одного и того же пациента.

БЛОХИНА. Если вы желаете сохранить анонимность, анализы можно сдать в нашем центре. Однако в этом случае они будут платными. Гепатоцентр расположен по адресу: Волоколамское шоссе, д. 61, телефон регистратуры: 196-05-63.

«ЗОЖ». Какие категории населения входят в группу риска по гепатиту?

ГОСТЕВА. Это прежде всего наркоманы и их сексуальные партнеры, люди, ведущие активную и беспорядочную половую жизнь, а также лица, находящиеся в очаге заражения.

«ЗОЖ». Можно ли сделать прививку от гепатита?

БОЙКО. Да, это вполне возможно, однако следует иметь в виду два «но». Первое: в настоящий момент создана вакцина только

против вируса гепатита В, от остальных видов заболевания пока прививок попросту не существует. Второе: на базе районной поликлиники вакцинация проводится бесплатно по согласованию с СЭС, но только лицам, находящимся в контакте с больными или в очаге заражения. Связано это, разумеется, с недостаточным финансированием.

БЛОХИНА. Если вы все-таки обеспокоены возможностью заразиться гепатитом В, то милости просим в наш центр, но прививка будет опять-таки платной.

«ЗОЖ». Существуют ли народные средства от гепатита, или, как его прежде называли, желтухи?

БОЙКО. Разумеется, существуют, и в немалом количестве, так как желтуха — заболевание, известное достаточно давно. Однако не следует забывать, что все эти средства, в целом, несомненно, полезные и улучшающие состояние организма, не могут заменить лечения в стационаре. Физиотерапия при заболеваниях печени направлена на улучшение оттока желчи, борьбы с отеками, уменьшение воспаления. Она требует настойчивости и терпения, так как проводится долго: два — три месяца. Существенную пользу при гепатите могут принести барбарис, бессмертник, брусника, зверобой, звездчатка (она же мокрица), а также календула, пастушья сумка, пижма, ромашка, тысячелистник... При остром гепатите могу порекомендовать следующий настой. Взять по две части цветков календулы, листьев крапивы, цветов и травы мяты, листьев подорожника и цветков ромашки аптечной, по три части листьев березы, семян льна и травы тысячелистника, четыре части плодов и листьев шиповника. Две сто-

ловые ложки этого сбора залить 0,5 л кипятка и оставить на ночь в термосе. В течение дня принимать по полстакана 3 — 4 раза в день за полчаса до еды.

БЛОХИНА. От себя могу посоветовать отвар бессмертника (1 столовая ложка на 2 стакана кипятка), принимать теплым по полстакана три раза в день за 30 минут до еды. Можно также пользоваться жидким экстрактом этого растения (30 — 40 капель три раза в день). Кроме того, на всех больных с нарушением функции печени самое благотворное влияние оказывает баня, как сауна, так и традиционная русская. Значительно усиливая потоотделение, она способствует выводу токсинов через кожу, тем самым давая отдых больной печени. Так что парьтесь на здоровье! На больных после выписки из стационара в период реабилитации хорошо действует лечебная физкультура. Однако не следует забывать, что организм ослаблен тяжелым заболеванием, и перенапряжение принесет не пользу, а вред. Поэтому начинать рекомендуется очень осторожно, с минимальных нагрузок. Необходимо также строго придерживаться диеты с пониженным содержанием соли, исключением кислых, пряных, копченых, жирных продуктов; жареных блюд. Очень полезны для больных с поражениями печени свежие соки, особенно из моркови с добавлением шпината, салата, сельдерея, петрушки, одуванчика.

ГОСТЕВА. А разумнее всего постоянно помнить, что нам с вами выпало жить в крайне сложное и неблагоприятное время, и не допускать легкомысленных поступков, за которые, возможно, придется расплачиваться не только вам, но и вашим близким. Ведь всегда гораздо легче не болеть, чем лечиться.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Сегодня в нашей рубрике «Рак можно победить», возможно, несколько непривычный для вас материал. Это, собственно говоря, рассказ об одной из форм рака, касающегося мужчин. Предстательная железа — вот орган его атаки. Для мужчин не вредно знать и представлять, в чем сложность этого рака и при первых же неприятных симптомах — а о них тоже пойдет речь — немедленно обра-

щаться к врачу, а не руководствоваться логикой: «это пройдет само собой» или «подожду, спешить некуда».

Итак, рак предстательной железы. Материал основан на американских и английских источниках и подготовлен Еленой Печерской. В следующем номере мы таким же образом расскажем о раке железы молочной.

ПАРАДОКС АНАТОМИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА

- Рак предстательной железы уносит больше жертв, чем рак молочной железы среди женщин

- 39200 мужчин умерли от рака простаты в 1998 году в США

- 184500 новых случаев этого заболевания обнаружено в 1998 году (рака молочной железы — 178700 случаев)

- Среди распространенных видов онкологических заболеваний рак простаты не относится к наиболее хорошо изученным.

Предстательная железа, приблизительно размером с каштан, расположена под мочевым пузырем. Ее основная функция — создание семенной жидкости, которая необходима для образования полноценной спермы и «выплеска» ее из организма в соответствующий момент. Основные проблемы с этой железой, по мнению Габриэля Фелозмана, представителя Американского общества по раку, связаны с ее «неудачным расположением». Действительно, простату можно считать редким примером «скверного анатомического дизайна». Уретра, трубочка, уносящая мочу из мочевого пузыря и далее вниз по пенису, проходит как раз сквозь нее. Поэтому увеличение предстательной железы (которое с возрастом происходит у большинства мужчин, даже если злокачественной опухоли нет) вызывает проблемы с оттоком мочи. К тому же эта злополучная железа упирается в сфинктер уретры, и, если ее удалить, способность удерживать мочу может быть утрачена. В силу своего местонахождения простата труднодоступна для хирурга в случае необходимости оперативного вмешательства.

Нервы, которые идут от пениса к мозгу, сообщая о необходимости эрекции, расположены в нежной ткани по обе стороны предстательной железы. Очень трудно удалить простату, не нанеся непоправимый ущерб этим нервным окончаниям.

Удаление предстательной железы — крайне тонкая и сложная операция, которая даже при успешном выполнении может вызвать у пациента недержание мочи или импотенцию (иногда и то, и другое). Степень распространенности опухоли также очень нелегко определить. Иногда считается, перед нами первая степень (без метастазирования), но уже на операционном столе выясняется, что опухоль дала метастазы и вышла за пределы предстательной железы.

Большей частью опухоль левая ткань в предстательной железе разрастается медленно, но встречаются случаи, когда рост новообразования происходит стремительно и в кратчайшие сроки приводит к смерти пациента. В целом же считается, что у мужчины больше шансов умереть с раком простаты, чем непосредственно от него. Виллет Витмор из Мемориального центра по раку сформулировал это распространенное мнение в виде мрачного афоризма: «Когда лечение возможно, в нем нет необходимости. Когда лечение необходимо, оно невозможно». Сам Витмор умер от рака простаты.

Тем не менее в диагностике этого вида рака отмечаются определенные положительные сдвиги. Появился так называемый тест на специфический антиген

простаты (сокращенно PSA), который обычно появляется в крови больного при возникновении опухоли. Однако тест дает определенный процент ошибок как в сторону гипо-, так и в сторону гипердиагностики. Старый способ определения рака — дигитальная ректальная проверка, при которой врач вводит палец одетой в перчатку руки в анус пациента, все еще достаточно надежен.

Согласно последним данным, люди афро-азиатского происхождения более подвержены развитию рака предстательной железы, чем остальные группы населения. В целом же основной характеристикой больных раком простаты следует считать зрелый или пожилой возраст. Средний возраст такого пациента равен 70-72 годам, а пятидесятилетний считается «молодым». Смертность от рака простаты среди мужчин моложе 40 лет равна нулю.

Рак предстательной железы поддается лечению. Подсчитано, что из каждых восьми больных с этим диагнозом умирает только один, что является относительно низким процентом смертности в группе онкологических заболеваний.

Мужчинам в возрасте от 50 лет и старше следует держать под постоянным контролем функцию предстательной железы. Следует обращать внимание на малейшие нарушения и сбои в сексуальной функции и мочеиспускании.

В предотвращении рака предстательной железы, как и других видов злокачественных новообразований, важную роль играет изменение образа жизни, в особенности системы питания.

Следует значительно уменьшить потребление сахара и красных сортов мяса. В Китае и Японии, где рацион с пониженным содержанием жира (менее 20 процентов от общего количества пищи), с высоким содержанием овощей и рыбы является традиционной нормой жизни, случаи заболевания раком простаты чрезвычайно редки. Ваша диета должна отличаться высоким содержанием сои, клетчатки и красных и оранжевых фруктов и овощей (в них содержится каротин, который является мощным антиоксидантом), а также помидоров, содержащих ликопин, который, согласно некоторым данным, способен предотвращать рак предстательной железы. Следует пить достаточное количество воды (8-10 стаканов ежедневно). Это не только полезно для организма в целом и предстательной железы в частности, но также поможет избежать запоров. Запор может вызывать застойные явления в тазовой области и уменьшать приток крови к предстательной железе. Рекомендуются также уменьшить потребление, а лучше совсем отказаться от кофеина и алкоголя.

Стоит напомнить также, что в Аюрведе (традиционная медицина Индии) предстательная железа связывается с корнями и половыми чакрами. Эти чакры, или центры энергии, связаны с сексуальностью, приверженностью к земному и корням и отношениями внутри племени (или семейного клана). Поэтому проводите больше времени в контакте с семьей и родственниками — это усилит ваши энергетические центры и улучшит состояние предстательной железы.

Мы ничего не придумываем. Наши читатели — тем более

Ну, а теперь наша постоянная рубрика «Мы ничего не придумываем. Наши читатели — тем более». Все верно: мы ничего не придумываем. И письма, которые мы публикуем, всегда имеют точный адрес. Вопрос в другом: насколько точны они в самооценках авторов? Разумеется, не все так просто, и смесь водки с маслом не панацея от рака. Она эффективна. Кому-то хорошо помогает, кому-то просто здорово, но справляются с раком с помощью смеси, конечно же, не все. И об этом нам тоже пишут.

И тем не менее при нашей неистребимой невиданной нищете смесь — все-таки луч надежды. И нет большего счастья для нас, когда эти надежды оправдываются, когда читатели сообщают о своих достижениях. Нам неизвестно, жили ли муж Натальи Васильевой из Курганской области, у которого обнаружили рак печени и целый перечень сопутствующих заболеваний, каждое из которых опасно для жизни само по себе. Васильева пишет: «В больницу он не обращался до последнего». Вот это, между прочим, большая ошибка. При любых подозрениях на рак немедленно обращайтесь к врачам. Чем раньше вы «захватите» болезнь, тем больше шансов на успех, в том числе и при лечении водкой с маслом. Короче говоря, у мужчины, о котором идет речь, диагноз подтвердился: рак. «Мы привезли его домой, — пишет далее Васильева, — как безнадежного. При выписке врач кардицентра мне посоветовала купить книгу «Рак. Безнадежных больных нет». На всякий случай, как она сказала». Повторяем, нам неизвестно, чем закончилась эта действительно очень тяжелая история. Но в ней важен момент: подумать о применении метода Шевченко предложила врач.

А вот свидетельство онкологической медсестры из Магаданской области: «Среди наших врачей мнение по поводу метода Шевченко делится 50/50. Но я лично верю в ваш метод. Знаю двух больных, которые лечатся смесью, общаются с ними. Метод их спасает, и они живут уже два года после установления диагноза».

Или вот строки из письма Николаю Шевченко. «Год назад я писала вам о болезни моего мужа. Ему удалили почку с

ТЕПЕРЬ У МУЖА ЗВЕРСКИЙ АППЕТИТ

Мой муж заболел в феврале нынешнего года. Первичный диагноз — бронхит. Находился в домашних условиях. Была высокая температура — 39,3 и сильный кашель с мокротой. Как только температура снизилась и прошел кашель — его выписали на работу. Но через неделю вновь поднялась температура — сначала до 39, а потом до 40,4 градуса.

Затем в марте — больница с официальным диагнозом «пневмония» (что касается неофициального, то были подозрения на опухоль). Вновь начался кашель. Появилась сильная боль в правом легком, устранимая каждый день уколами анальгина. Иногда по два раза в день. Причем помогал только анальгин. Антибиотики оказались просто бессильны. От еды муж почти полностью отказался. Пока лежал в больнице — практически ничего не ел. При росте 1 м 87 см ко дню выписки он весил 64 кг. Анализ крови при поступлении: СОЭ — 60, лейкоциты — 4.

19 марта ему сделали бронхоскопию. «Материала» оказалось недостаточно. Тем не менее появилось заключение о возможной онкологии правой верхней доли

легкого. 24 марта после компьютерной томографии грудной клетки появился окончательный диагноз: «бронхо-альвеолярный рак правого верхней доли легкого с признаками регионального распространения». После того, как температура спала, мужа выписали из больницы как больного другого профиля — онкологического, с СОЭ — 30.

Лечение по методу Н.В. Шевченко начали 7 апреля и проводили по 31 мая. С первых же дней появился зверский аппетит, который продолжается и по сей день. Через месяц после начала лечения муж практически набрал прежний вес.

Анализ крови 5 мая после двух 10-дневных курсов лечения: гемоглобин — 107, эритроциты — 3,63, лейкоциты — 6,4, СОЭ — 4,0. 25 мая было вновь проведено рентгенологическое исследование грудной полости, в результате чего появилось новое заключение: «Учитывая значительную положительную динамику изменений в правой верхней доле легкого, диагноз «бронхо-альвеолярный рак» стал менее вероятен».

«ЗОЖ»: Ну вот, собственно, и все письмо. Далее семья благодарит Шевченко за метод и полученные в его применении результаты, задают и массу

вопросов. Был рак или не было, есть ли он — медицинской науке это неизвестно. В любом случае смесь водки с маслом помогла. Отвечая же на вопросы, Шевченко посоветовал продолжать пить смесь до полного выяснения ситуации. Любопытно и то, что письмо прислали москвичи, что в нашей почте большая редкость. Адрес этих людей в редакции.

ДУМАЮ, МЕНЯ БЫ УЖЕ НЕ БЫЛО В ЖИВЫХ

Уважаемый Николай Викторович. Пишет вам Прокофий Трофимович Чебаков из Пензы. Мне 75 лет. В 1993 году перенес операцию по удалению полипа прямой кишки. Спустя два года новая напасть — опухоль мочевого пузыря. Опухоль удалили, сказали «удачно», все вроде бы обошлось, но в 1997 году вновь проблема с мочевым пузырем. В больнице вновь предложили операцию, но мой лечащий врач был в отпуске и решили подождать, пока он не вернется на работу. Однако на следующий день я встретил знакомого. Он дал мне вестник «ЗОЖ» с вашим рецептом. С февраля 1998 года я начал пить смесь. Боли, признаться, были адские. Примерно через месяц вновь пошел в больницу провериться. Си-

туация моя вроде ухудшилась, поэтому как врачи сказали: «Мы предлагали тебе операцию. Ты не пришел. Теперь придется удалять мочевой пузырь, но прежде провести химиотерапию».

На химиотерапию я не пошел, а вернулся домой и продолжил пить смесь водки с маслом. Примерно через месяц все боли прекратились, с мочой стали выходить кровяные хлопья. Я — вновь в больницу к лечащему врачу. Он посмотрел и говорит: «У тебя там мусора полно. Ничего не видно». Выписал уколы и таблетки и посоветовал через две недели прийти вновь.

Через две недели я пришел. Он осмотрел меня очень внимательно и спросил: «Чем ты лечился, никакой опухоли нет». Я, конечно, рассказал. А вернувшись домой, продолжил пить смесь. Однако примерно через неделю у меня неожиданно поднялось давление 260/150. Оно и раньше было повышенное, где-то 180/100, но тут вдруг так подскочило. Я испугался и решил прекратить пить смесь, благо пользовался ею 9 месяцев. Сейчас, с 1 марта, начал пить только один раз вечером и хочу вас поблагодарить. Думаю, если бы не ваш метод, то меня давно бы уже не было в живых.

(Точный адрес и телефон в редакции).

Семь шагов к оптимизму и радости

В предыдущем номере вестника (14-м за 1999 год) мы опубликовали материал «Из читающей братии в думающую» врача из города Чудово, Новгородской области Олега Земского. Сегодня, как и было обещано, продолжение.

Уже достаточно написано о пробиотиках, в частности, о «Нарине». Не стану повторяться, расскажу лишь о «неизвестных» достоинствах этого чудо-продукта, о том, как его принимать, чтобы получить максимальный эффект, что происходит при нормализации микрофлоры, почему у людей, избавившихся от дисбактериоза, изменяется мышление и возрастает духовность и что надо делать, чтобы избежать коварной патологии.

К уже известным вам причинам дисбактериоза: экология, нерациональное питание, вредные привычки, антибиотики, пищевая «химия» (красители, консерванты и так далее) хочу добавить самую важную — стресс и негативные эмоции. Помимо процессов на частотно-волновом уровне идут и более зримые — нейрогуморальные изменения. В кровь выбрасываются гормоны надпочечников, в частности, адреналин, в результате происходит повсеместное сужение капилляров, включая и ворсинки слизистой кишечника. Ворсинки ложатся, пристеночная микрофлора из-за недостатка кислорода и питательных веществ гибнет, а ее место занимает патогенная. Аналогичное действие оказывают на слизистую кишечника такие эмоции, как жадность, зависть. В возникшей ситуации организм не получает необходимых питательных веществ, витаминов, гормонов, микроэлементов. Академик А. М. Уголев указывает («Теория адекватного питания и трофология», С. Пб. «Наука», 1991 г.), что микрофлора кишечника не только расщепляет пищу, но и расходует ее компоненты на свой рост и жизнедеятельность (поэтому так важно что мы едим!). В результате этих процессов

синтезируются все (кроме «С») витамины, незаменимые аминокислоты, нейромедиаторы, участвующие в процессах торможения (люди становятся спокойными, адекватно отвечают на внешние раздражители без страха и негативных эмоций), иммуноглобулины. Вот почему дисбактериоз является причиной 9 из 10 существующих заболеваний — кроме самоотравления и аутоинтоксикации организма непереваженными и разлагающимися в кишечнике пищевыми продуктами, развивается вторичный иммунодефицит. Именно поэтому вновь «поднимают голову» уже, казалось, забытые инфекционные заболевания — ведь нет необходимой защиты — иммунитета. Получается, что именно кишечник и есть та лаборатория, из которой наш внутренний врач черпает свои «лекарства» и материалы для оздоровления. Очень тонко подметил по этому поводу директор Межрегионального центра коррекции микроценоза человека доктор медицинских наук профессор А. П. Хачатрян: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие «удобрения» туда попадают, как мы за «ними» ухаживаем, и зависит, каким будет весь организм, все дерево — зеленым, цветущим или больным с пожухлыми и желтыми листьями. Ни одному садоводу не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях, удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить «листья», а не «коренную» причину заболевания».

Депрессия, хроническая усталость, раздражительность, озлобленность, жадность, алкоголизм, наркома-

ния и другие психические отклонения имеют те же «корни», что и заболевания ЖКТ, экзема, бронхиальная астма, псориаз, так как из-за постоянной интоксикации клеток головного мозга у человека развивается «дисбактериозное мышление». Исследования санкт-петербургского Мечниковского движения, проведенные в психоневрологических интернатах города, показали, что у всех больных с психической патологией дисбактериоз как минимум 3-й степени. Вот почему так важен и актуален девиз «ЗОЖ»: «Хочешь быть здоров — очищайся!». До тех пор, пока вы не выгребите «авгиевы конюшни» из своего кишечника и не заселите его нормальной микрофлорой, вы не сможете правильно воспринимать окружающий мир, осмысливать происходящее, не станете гармоничной личностью.

Почти треть всех писем пришла от мам, у которых дети до 1,5 лет. Все они, помимо просьбы выслать «Нарине», хотят узнать, почему же их любимых чад постигло такое несчастье: аллергодерматозы, диатезы, нейродермит, бронхолегочные заболевания и так далее. Хочу сказать всем мамам: не отчаивайтесь, не увлекайтесь импортными «всеизлечивающими» медикаментами, не пытайтесь бороться с проявлениями болезни, а терпеливо и с верой в выздоровление ликвидируйте причину всех бед вашего ребенка. Ведь у большинства людей проблемы начались еще в роддоме.

Ребенок рождается со стерильным кишечником, и первые жизненно важные бактерии — бифидум, лакто и иммуноглобулины он должен получить из молока здоровой матери, причем в самые первые часы после своего рождения! В наших же роддомах (не всех, правда) на кормление детей приносят в лучшем случае через 12-16 часов, а то и вовсе через 2-3 суток. До этого времени пичкают глюкозой и всякими смесями, которые ребенку просто

нечем усваивать. Страшные цифры — 90-95% (!) детей, выписывающихся из роддома, уже имеют диагноз — «дисбактериоз». Милые мамы и кто готовится ими стать, здоровье ваших детей зависит только от вас, поэтому оздоравливайтесь сами как можно раньше и как можно дольше кормите своих детей грудью.

Причина того, почему дети с дисфункциями кишечника страдают аллергическими заболеваниями, кроется и в некоторых особенностях строения детского организма. Известный наш гастроэнтеролог профессор Я. Д. Витебский на основании серии специальных исследований установил, что к моменту рождения у детей окончательно не сформирован илеоцекальный клапан («заслонка» между тонким и толстым кишечником). В итоге происходит заброс толстокишечного содержимого в тонкую кишку. Если учесть, что в 1 грамме тонкокишечного содержимого всего 5-10 тысяч микроорганизмов 5-6 видов (коли, бифидо, лакто и других бактерий), то в толстокишечном — их 30-40 миллиардов 240-260 видов, из которых многие патогенны. Ясно, что из-за постоянного попадания патогенной флоры в тонкий кишечник возникают и хронический мезаденит (воспаление брыжейки), и хронический энтерит, и высокая бактериальная сенсебилизация организма ребенка. Отсюда, как следствие, самые разнообразные аллергические реакции, которые усугубляются тем, что патогенная микрофлора из кишечника током крови разносится по всему организму и поражает различные органы и системы. Вот почему обязательно после любого курса лечения антибиотиками проводите и курс пробиотиков минимум в 3 недели. Таким образом вы сможете помочь своим детям вернуться к полноценной и счастливой жизни.

Надеюсь, теперь ни у кого не возникает сомнения в том, что для формирования крепкого и здорового организма нужны «качественные материалы», которые производятся внутри нас самих нашими маленькими помощниками, а не продаются в аптеках. И даже те бактериальные препараты, что вы принимаете, не они, а именно ваша микрофлора возвращает вам здоровье. «Нарине», «Витафлор» и прочие пробиотики лишь помогают вашей флоре выйти из «кризисной» ситуации.

В заключение отвечу на вопрос, встречаемый практически во всех письмах, «напишите нам комплексное лечение при ... (идет перечисление всех клинических форм имеющихся болезней)». В который раз отвечаю вам, дорогие «ЗОЖевцы», что я не лечу болезни, а только людей. Ниже я перечислю основополагающие принципы, рекомендуемые моим пациентам, а вы сами модифицируйте и создавайте свою схему оздоровления.

1. Очистка кишечника (пищевые, растительные сорбенты, клизмы с травами) и восстановление дефицита микрофлоры. Чтобы избежать транзитного прохождения бактериальных препаратов через кишечник, назначаю «Фервитал», который, помимо сорбционных и иммуномодулирующих свойств, является биосубстратом, на котором размножаются лактобактерии. Он в сотни раз интенсифицирует их рост. В настоящее время кроме «Нарине» я с большим успехом применяю пробиотики нового поколения — синбиотики «Витафлор» и «Бифилиз».

2. Изменение пищевого рациона, переход на каши, салаты, овощи, по утрам овсяный кисель (сам пью и вам советую) и пророщенная пшеница.

3. Индивидуально подбирать пациенту физическую нагрузку и при необходимости сборы трав (преимущественно своего региона, это тоже важно).

4. Обучаю самомассажу биологически активных то-

чек, стимулирующих иммунитет, при необходимости провожу курс массажа, рефлексотерапии, магнитолазерной терапии, но как вспомогательный метод, а не основной.

5. Чистка печени и дезинтоксикация лимфы. Печень — наша биохимическая лаборатория, от ее состояния очень много зависит, плюс ко всему, при ее чистке раскрываются некоторые кармические проблемы.

6. Закаливающие процедуры. Воистину, друзья мои, холод — это благо для нас. Порфирий Иванов был мудр, призывая обливаться, ведь, оказывается, в ледяной воде есть эфирное пространство, в котором живет азотфиксирующая бактерия. Она является как бы аккумулятором солнечной энергии. Вот почему, обливаясь по утрам и вечерам холодной водой, вы заряжаетесь этой энергией через многочисленные рецепторы. Имея достаточное количество этих бактерий, человек может до минимума свести потребление чужеродного белка. Необходимый азот для синтеза собственных белков ему будут «поставлять» эти бактерии из атмосферного воздуха. (Что с успехом подтверждают изыскания и эксперименты Галины Шаталовой на добровольцах). Теперь вам ясно, что факт обхождения Серафима Саровского, Феофана Затворника и других духовно и нравственно подвижных лиц длительное время (сотни дней) без пищи не вымысел, а чистая правда.

7. Одухотворенность всех проводимых мероприятий! Наверное, этот пункт надо поставить первым. Если весь упор мы будем делать только на физическое здоровье, то не достигнем желаемого результата — гармоничного развития. Но имея здоровый Дух (от Бога), всегда сможем правильно оценить сложившуюся ситуацию, исправить допущенную ошибку (а не ошибается тот, кто ничего не делает), и принять единственно верное решение. Сделаю небольшое отступ-

ление, чтобы читателям была понятна важность Духа. Все вы знаете, что человек триедин по своей сущности: «И три свидетельствуют на земле: дух, вода и кровь; и сии три об одном». (1-е Иоанна, 5, 8). Вода в Библии — это символ физического тела, а кровь — души. Образно здоровье человека можно сравнить с запряженной тройкой коней, в центре «конь» — Дух. Когда все скажут равномерно и «резво», у человека все хорошо — гармония и в самом себе, и с миром. Но если кто-то начинает хромать или, наоборот, забегать вперед, происходит сбой. Если Дух крепок и полон сил, то Он «вытянет» вашу тройку на ровную дорогу, вновь соединит Тело и Душу в единое целое. Если же Он «пал», то ситуация весьма плачевная, и только Бог поможет в этом случае. Вот почему молодежь, рьяно увлекающаяся накачиванием бицепсов и торса, вместо желаемого здоровья приобретает болезни: нельзя разделять человека на составляющие, только в единстве возможен успех. Кто знаком с теорией В. Тищенко о причинах рака, тот помнит, что этот же Библейский постулат лежит в ее основе: «Девиз болезни — «разделяй и властвуй!» — внести в организм хаос и беспорядок, заставить клетки бесконтрольно делиться». Но занимаясь духовным здоровьем, не забывайте и об остальных «конях».

Сделав эти «первые» 7 шагов, вы ощутите небывалый прилив сил, бодрости, оптимизма и радости. У вас возникнет непреодолимое желание уже не просто «идти», а «бежать и мчаться» прочь от старой жизни, с ее болезнями, страхами, в замечательную страну под названием «Здоровье». Самое трудное в нашей повседневной жизни сделать этот «первый шаг», но без него не будет и остальных. Вспомните 11-й совет «Детки» П. Иванова: «Прочитай — хорошо, но самое главное — делай!». Тем, кто уже «в пути», я советую почаще

обращаться к тем «указателям», которые вам предоставляет наш верный проводник — «ЗОЖ», и вы не свернете с истинного пути и достигнете своего Олимпа. Тем, кто уже достиг определенных успехов, советую не самообольщаться, так как «враг не дремлет». Если вы остановитесь в своем пути, то «течение» жизни может вас отнести на старые рубежи. Помните предупреждение Иисуса Христа исцеленному им человеку: «Вот, ты выздоровел: не греши больше, чтобы не случилось с тобой чего хуже». (Еванг. Иоанна, 5, 14).

Как правило, после каждой публикации о пробиотиках и «Нарине» возрастает количество писем-заказов. Спешу всех успокоить, вышепечисленных препаратов хватит всем желающим, вышлю «Нарине», «Витафлор», «Фервитал» и «Бифилиз» в любых нужных вам количествах. Я являюсь действующим членом Санкт-Петербургского Центра «Современного Мечниковского движения», отсюда цены на препараты гораздо ниже, чем в аптечной сети (особенно коммерческих аптеках). Только не забывайте высылать конверты. Для всех препаратов, кроме «Фервитала», минимальная партия рассылки 10 флаконов, подробные инструкции и приложения нашего Центра вкладываются во все заказы. Там же высылаются описания комплексного применения препаратов: биокомпрессы, микроклизмы и прочее.

Большое спасибо вестнику за возможность общения с вами, так как написать почти 5 тысяч писем просто нереально. Желаю всем подписчикам и читателям «ЗОЖ» успехов во всех начинаниях, упорства и терпения, веры в свою победу над недугами, и да благословит вас всех Господь. Аминь.

Олег ЗЕМСКИЙ,
врач.

Адрес: 174210, Новгородская обл., г. Чудово, а/я № 69. Земскому Олегу Сергеевичу.

ПРОТЯЖКА И ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО

Предлагаю хороший рецепт, который помогает от ожогов, фурункулов, ран, порезов. Вылейте в пиалу белок яйца. Настругайте и хорошенько измельчите коричневое хозяйственное мыло — оно должно быть, как порошок — и смешайте его с белком. Белок и мыло должны быть в равных по объему частях. Долго взбивайте смесь, пока она не станет похожей на зефир. Затем делайте повязку с этой мазью на больное место. Снять — на следующий день. Можно менять повязку дважды в день. Применять только свежую мазь. Храните ее в холодильнике.

Адрес: 690088, Владивосток, Военное шоссе, д. 34, кв. 14. Арутюновой Ольге.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ДИАТЕЗА

Надо достать в аптеке или в больнице горючую серу в порошке. В свежую сметану насыпать горючей серы примерно 1:1. Вечером попариться в бане или помыться в ванне, добавив в воду немного марганца, отвара чистотела или конского щавеля (семена с веточками). Потом тело просушить и смазать мазью из сметаны и горючей серы (на ночь). Очень хорошее средство.

Собирать конский щавель надо осенью на зиму. Кстати, этим рецептом с применением конского щавеля я вылечила экзему. Проболела 11 лет, а «выскочила» из этой болезни внезапно, после чего очень поверила в травы.

Адрес: 446020, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Гагарина, 27-а-56, Ивашовой Валентине Афанасьевне.

С ПОМОЩЬЮ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ОБОШЛИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Пятнадцать лет назад мужу собирались отсечь половину левого легкого в Мурманской областной больнице — обнаружили затемнение. Муж не курит. Доктор сказал: «Похоже на

химический ожог». Муж работает машинистом электровоза 25 лет. Однажды загорелся электровоз, он надышался гарью и подпалил себе легкое. Была высокая температура, непрерывный сухой кашель по ночам. Врачи настаивали на операции. Но, слава Богу, знакомая Инна Геннадьевна подсказала рецепт, по которому я вылечила мужа. Он жив, здоров и обошелся без операции.

Вот рецепт. Черную редьку помыть, натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Подогреть на водяной бане. Горячую кашицу разложить на подушку на полиэтилен. Накрыть ситцевой тряпочкой и лечь спиной — если пневмония или хрипы в легких, грудью — если бронхит или трахеит. Лежать на редьке ровно 1 час, желательно перед сном. Если очень горячо, то можно проложить до пяти ситцевых тряпочек (старых простыней или пододеяльников).

Прodelать процедуру три дня. Если не поможет — увеличить курс лечения до 5—10 дней. Я мужу грела редьку три дня, каждый раз свежую. И одновременно заваривала травы: багульник, подорожник, мать-и-мачеху и липу. У мужа стала отходить мокрота цвета сажи. Вся чернота вышла, кашель прекратился, температура нормализовалась.

И еще о геморрое. Из трубчатой говяжьей кости извлечь мозг. Смешать с медом 1:1. Тщательно перемешать, нагревая, но не доводя до кипения. Эту массу по три раза в день наносить на больное место. За три дня все проходит.

Адрес: 184284 Мурманская обл., г. Оленегорск, ул. Строительная, 46-91, Богдановой Н. В.

ПО ПОВОДУ КЕРОСИНА

Мое письмо «Очень помогает керосин» в вестнике № 9 вызвало у читателей большой интерес и много вопросов по поводу изготовления и применения настоя грецких орехов на керосине. Я ответила всем, кто прислал конверт. Остальным хочу сообщить следующее:

Дорогие мои россияне! Вы обратились ко мне с

просьбой прислать грецких орехов. Практически это невозможно, так как в нашей местности они померзли.

Еще раз сообщаю рецепт. 10—15 мелких орехов, сорванных в июне-июле (в зависимости от климатических условий), с мягкой сердцевинкой вместе с кожурой, измельчить ножом, сложить в поллитровую банку и залить очищенным керосином. Закрыть капроновой крышкой и поставить в темный угол. Через три месяца слить в бутылку и хранить в любом месте, но отдельно от продуктов. Применять только наружно. Состав наливать в пузырек из-под корвалола. Не втирать, а смазывать пальцем болевые места, шрамы, рубцы, порезы, укусы, ожоги. При старых шрамах применение длительное. Хорош этот состав для профилактики гриппа, при простуде, насморке, гайморите — смазывать лицо 2—3 раза в день от глаз до кончика носа, и железы — от уха до горла. Опыта применения этого лекарства при заболевании раком у нас нет. Патологических изменений в нашей практике не наблюдалось. Желаю успехов.

Адрес: 308036 г. Белгород, ул. Спортивная, 1-57, Кондратьенковой Т. И.

ОТ ОЖОГОВ

Поделюсь рецептом от ожогов, который «работает». Испытан на моих родственниках, соседях, а недавно и на муже (был ожог лица и рук).

Беру на 1 л воды хорошую горсть извести (любой: гашеной или негашеной), кипячу 5—10 минут, остужаю, водичку сливаю, процеживаю. Этой водой делать примочки на ожог. Снимает жжение, боль, является антисептиком.

При сильных ожогах примочки делать 4—5 дней, а потом перейти на лечение по другому рецепту:

на сухой сковородке жарить желтки до тех пор, пока они не станут, как угольки, и из них не начнет выделяться черная жидкость. Вот эту жидкость слить, остудить и смазывать пораженное ожогом место.

Для смазывания также можно применять барсучий

жир или облепиховое масло.
Адрес: 307333 Курская обл., г. Рыльск, ул. Гагарина, 54, Ломановой Раисе Юрьевне.

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

У меня они были в области поясницы. Дерматолог не мог ничем помочь, а по совету добрых людей я приготовила состав: корни одуванчика — 1/2 стакана, корни подорожника — 1/2 стакана, корни белены — 2 ст. ложки. Все это залить 0,5 л водки, настоять две недели и втирать в пятна. Они у меня довольно быстро исчезли.

Корни заготавливала в октябре. Их надо хорошо промыть, разложить на полотенце и пусть обсохнут, а затем мелко нарезать на кусочки по 1—2 см.

Адрес: 662734 Красноярский край, Шушенский р-н, п. Зарничный, Аleshиной Н. А.

УРИНОВЫЕ ВАННЫ ДЛЯ НОГ

В вестнике № 7 (139) за 1999 год Любовь Александровна Зинченко спрашивала, чем можно спастись от диабетической гангрены. Аналогичные вопросы время от времени встречались в рубрике «Отзовитесь», и я решил ответить через вестники.

Могут помочь уриновые ванны. Методика их применения следующая.

Рядом ставят два подходящих по размерам сосуда: один с теплой уриной (42 градуса), другой — с холодной водой. Опустив ноги в сосуд с уриной, поддержать их там до тех пор, пока они не станут красными. Потом поместить ноги в холодную воду на 5-15 сек. Так повторить 5-6 раз. Затем опустить снова ноги в мочу минут на сорок, укутав сосуд чем-нибудь, чтобы тепло не выходило. В заключение поместить ноги в холодную воду на 10-20 сек. После ванны можно помассировать ступни на рассыпанном в противне горохе, потоптавшись в течение 3-10 минут. Укутаться в теплое, чтобы не переохладиться. Процедуру лучше делать перед сном. Ванны показаны не только

долг тан рене. Они эффективны при эндартериитах и эректах ног, при тропических язвах. Но пользоваться надо только своей уриной или членом семьи, при условии, что все здоровы.

Адрес: 426001, г. Ижевск, ул. К. Маркса, 393-294. Кривилеву Леониду Александровичу.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ ПРОТИВ ЯЗВЫ: УТОЧНЕНИЯ К РЕЦЕПТУ

В № 7 «ЗОЖ» напечатано мое письмо «Как моя сестра вылечила язву желудка за 20 дней». Мне идут письма со всей России с вопросом: «Когда и сколько принимать лекарство?» — березовые почки, настоянные на водке (половину пол-литровой бутылки наполнить почками и доверху залить водкой).

1. Лекарство — оно у нас в народе называется «липки» — принимается утром натощак по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Достаточно 1 приема в день. Если же лекарства заготовлено много, то вреда не будет, если принимать и 3 раза в день, за 30 минут до приема пищи.

2. На период лечения нужно полностью исключить рыбные и мясные бульоны. Супы готовить на воде, ежедневно. В них добавлять 30-50 г отвара мяса, лучше провернутого через мясорубку.

3. Готовьте суп или кашу из геркулеса, что дополнительно способствует заживлению язвы. Это пища легкая и питательная.

4. В первый год после лечения не ешьте помидоры, в них щелочь.

Адрес: 602200, Владимирская обл., г. Муром, ул. Мечникова, 40-18. Чувановой Е. И.

МАЗАЛИСЬ ГРЯЗЬЮ — ОЧИСТИЛИ ТЕЛО

Вестник выписываю с января нынешнего года. Каждый номер прочитываю до последней строчки. Узнала много удивительных рецептов. Рассказываю о них знакомым мне больным людям. Но не все верят. Тогда я советую им самим подписаться на «ЗОЖ».

Мне 58. Пенсионеркой стала 13 лет назад. Работала на вредном производ-

стве. Накопила кучу болезней: шейно-грудной и поясничной остеохондроз, щитовидка, камни в желчном пузыре, варикозное расширение вен. В 1995 году нас с мужем пригласили на отдых в станицу Должанскую Краснодарского края. Муж как раз выписался из стационара, где лечил токсикодермию (болел два месяца). Станица расположена на косе. По одну сторону находится Таганрогский залив, по другую — Азовское море. Рядом с заливом есть грязевое болото. Местные жители говорят, что до войны там был санаторий. Мы с мужем с первого дня начали мазать этой грязью все тело. Когда грязь подсыхала до серого цвета, мы смывали ее морской водой и продолжали загорать. Через неделю от токсикодермии не осталось и следа. Мы ездили туда еще три года подряд. Мне эта грязь помогла избавиться от болей в суставах. И еще там имеется желтый ил, которым лечат больную кожу головы. Многие наши знакомые тоже побывали в станице Должанской. И все остались довольны.

Сейчас меня иногда беспокоят боли в ступнях. Тогда я обматываю их смоченной уриной тряпкой, заворачиваю в целлофановый пакет и снова тряпкой. Так сплю всю ночь. Боль снимается.

Адрес: 144009, Московская обл., г. Электросталь, ул. Восточная, д. 1, кв. 141. Финогеновой Галине Михайловне.

КАК ЗАНОВО НА СВЕТ НАРОДИЛАСЬ...

Выражаю признательность редакции вестника за публикацию моего письма по поводу лейкоплакии вульвы («ЗОЖ» № 23-24, 1998 г). Я получила более 50 откликов с рецептами и советами. В каждом письме много теплоты, доброты и заботы о человеке. Это глубоко трогает. Спасибо, дорогие люди, за вашу отзывчивость, душевность, бескорыстие. В нескольких письмах были просьбы поделиться полученными рецептами. Всего мне прислали их 29. Конечно, я не могла все их проверить на себе.

От каких-то пришлось отказаться. А вот два рецепта мне очень помогли. Во всяком случае, болезнь до сих пор не проявляется. Как заново на свет появилась. Насколько это стабильно, покажет будущее и обследование у специалиста.

Итак, рецепты. 1. Отвар эвкалипта (2 ст. ложки на 0,5 л воды, кипятить 10-15 мин.), подмываться. 2. Протирать все наружные органы тампоном, смоченным водкой, а затем смазать мазью Флуцинар.

Адрес: 353660, Краснодарский край, г. Ейск, Плеханова, 11, кв. 6. Яценко М. А.

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ОТ ПСОРИАЗА

Хочу поделиться рецептом мази от псориаза. Взять: 50 г салидола (можно аптечного), 100 г меда, 40 г борной кислоты (порошок), 3-5 яичных белков, 1 стакан сока чистотела. Размешать борную кислоту с белками и добавить мед, затем чистотел. Все хорошенько перемешать. В последнюю очередь добавить салидол. Мазь хранить в холодильнике.

При лечении мазью советую пить также настойку элеутерококка.

Желаю всем здоровья.

Адрес: 403500, Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Октябрьская, 188. Крутяковой Ирине Михайловне.

ПРО КЕРОСИН И ПЕСОК ИЗ КРАСНОГО КИРПИЧА

Расскажу одну любопытную историю, приключившуюся со мной. Это было очень давно. Мне был 21 год. Придя из бани, я увидела на сгибе шеи маленькое красное пятно размером с ноготь. Стала ждать, думала, что пройдет. Но когда убедилась, что пятно увеличивается, решила обратиться к врачу. Пятно к этому моменту приняло продолговатую форму и стало видно из-за ворота блузки. Врач-дерматолог сказал, что это мокнувший лишай, и посоветовал смазывать йодом — утром и вечером. Но лишай не проходил, а, наоборот, увеличивался. На мое счастье, к нам в организацию пришла клиентка, которая обратила

внимание на мою шею и дала совет: утром и вечером смазывать очищенным керосином, предварительно профильтровав его через речной песок (который я промыла и высушила), через марлю и вату. Так я и стала делать. К моему великому удивлению и большой радости, через 2-3 дня такого лечения этот лишай исчез.

После фильтрации керосин стал маслянистой жидкостью без специфического запаха керосина.

И еще один случай. Однажды по неосторожности при стирке я облила ногу кипятком. Боль, конечно, была ужасная. Спас красный кирпич, который был у меня заготовлен на всякий случай — я знала о его лечебных свойствах. Хранила кирпич завернутым в чистой салфетке, не допуская загрязнения. Из двух кусков кирпича я натерла песочку и стала сыпать его на место ожога, долго, пока не утихла боль. А на другой день все уже было нормально.

Мама говорила, что испытала на мне это средство, когда я была совсем маленькой и получила сильный ожог.

Адрес: 160011, г. Вологда, ул. Герцена, 73-97. Долгот Зое Петровне.

КАРТОФЕЛЬ И ЧЕСНОК ОТ БАЗАЛИОМЫ

Хочу рассказать о том, как я вылечила базалиому. Началась она у меня три года назад в углублении с левой стороны крыла носа. Что ни делала — ничего не помогало. Была у медиков: прижигали, но не помогло. Базалиома уже доходила до нижнего века левого глаза.

По совету добрых людей я натерла чеснока и картофеля и приложила смесь к базалиоме. Думала, что вылетит глаз. Так жгло — ужас! К утру все опухло, покраснело. Но к обеду опухоль сошла, прекратился зуд. Через два дня я повторила процедуру. Через неделю веко приняло прежний вид, а базалиомы не стало. Остался маленький шрам у носа. Выведу и его.

Адрес: 141291, Моск. обл., Пушкинский р-н, пос. Лесной, ул. Мичуринская, 28-1. Поляковой Тамаре Романовне.

Мне 64 года. Три года назад у меня появилась доброкачественная опухоль на позвоночнике. Врачи сказали, что операцию делать нельзя, надо лечить облучением. Из-за опухоли почти совсем перестали ходить ноги, онемели от пальцев и до пояса. Через несколько месяцев после облучения стало получше, я стала ходить с палочкой, но устойчивость неважная. Нет ли народных методов лечения опухоли?

И еще у моего внука 10-ти лет с пяти лет лишаи, которые появляются на руках и ногах, и даже на лице. Врачи называют их «розовым лишаем». Мази не помогают. Убедительно прошу написать мне, если что-то есть против этой болезни.

Адрес: 624440 Свердловская обл., г. Серов, ул. Луначарского, 131-62, Легаевой И. А.

Люди добрые, ради Бога, подскажите, как лечить народными средствами цирроз печени. Врачи отказались, а я еще молодая.

Адрес: 663448 Красноярский край, Богучанский р-н, пос. Гремучий, ул. Московская, 7-2, Грищенко Валентине Андреевне.

Сейчас мне 55 лет. В 28 лет, после рождения второй дочери, у меня появились по всему телу подкожные шишки в виде жировиков. Теперь та же история повторилась с моей дочерью. У нее эти шишки появились в 17—18 лет. Сейчас ей 29. Поставили диагноз: «Болезнь Рекленгаузена». Врачи признают свое бессилие в лечении этой болезни. Поэтому лечения никакого не проводилось. В роду до меня никто не страдал этой болезнью, насколько я знаю. Прошу откликнуться тех, кто что-либо знает об этой болезни и как от нее лечиться. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: 453200 Башкортостан, г. Салават, ул. 30 лет Победы, д. 11, кв. 100, Чиковой Марии Михайловне.

Обращается к вам мама с большой просьбой помочь моему 2-летнему сыну. У мальчика дальновзоркость и косоглазие. Пожалуйста, откликнитесь, кто может помочь советом.

Адрес: 169911 Коми, г. Воркута, ул. Чернова, 5 «б»-58, Самниковой Л. Л.

Моему сыну 1 год. У него пупочная грыжа. Она его очень беспокоит, по ночам плачет, на

всякую погоду реагирует болезненно. Может, кто знает народный рецепт. Мы прикладывали пяточек и лечились у бабушек, но ничего не помогло. Откликнитесь, пожалуйста! И еще, может, кто знает рецепт от эрозии шейки матки. Буду благодарна всем.

Адрес: Красноярский край, Ирбейский р-н, с. В-Уря, ул. Гагарина, 20-1, Гурменко Наталье.

Помогите нашему горю. Болен внук 17-ти лет — дистрофия мышц. Болезнь прогрессирует. Медицина бессильна. Кто знает, как вылечить или приостановить болезнь, прошу откликнуться.

Адрес: 665734 г. Братск, ул. Олимпийская, 19-168, Долгих Р. В.

У моих внуков 4-х и 5-ти лет в результате родовых травм и, возможно, других причин ступни ног очень подвижны: при ходьбе и стоянии заггибаются наружу. Врачи объясняют это слабостью мышц ног. Назначено лечение, массаж и девочке — ортопедические ботиночки. Говорят, есть специальные упражнения, но какие — не знаю. Если кто-то сможет прислать мне рекомендации и способы лечения, буду вам очень благодарна.

Адрес: 634021 г. Томск, пер. Фруктовый, 28-21, Маслову Александру Федоровичу.

Сильно страдаю полиартритом. Похудела, постарела, а жить-то хочется. Прочитала о декопе (сабельник болотный), писала по адресам, ответа ждала три месяца, но безрезультатно. Очень прошу, пусть кто-нибудь вышлет — все оплачу. И рецепт, как принимать. Буду рада, если еще рисунок декопа вышлют — может, и в наших краях он растет, да мы его не знаем.

Адрес: 432000 Татарстан, Нурлатский р-н, г. Нурлат, ул. Дружбы, 70-28, Алексеевой Татьяне М.

Для лечения щитовидной железы нужны три сушеных гриба мухомора красного. Прошу читателей выслать мне три мухомора наложенным платежом. И напишите свой адрес, чтобы я могла вас отблагодарить.

Адрес: 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Чернышевского, 87, Федоренко Валентине Семеновне.

Пять лет назад я перенесла сильный неврит лицевого нерва. Лечилась у всяких врачей и знахарей. Болезнь отступила, но не полностью. Стоит мне улыбнуться или засмеяться — лицо перекашивается. А я еще очень молода. Прошу помочь мне: что делать, к кому обратиться?

Адрес: 140700 Московская обл., г. Шатура, ул. Школьная, 16-69, Коровиной К. Н.

Убедительно прошу откликнуться людей, кто знает, как лечить народными средствами атерому на голове. Она медленно растет у меня с 1973 года. Буду благодарна тем, кто сообщит народное средство.

Адрес: 663580 Красноярский край, Саянский р-н, с. Агинское, ул. Советская, 135, Логиновой Нине Ивановне.

Может, кто знает народные средства от заболевания «Спонтанная гемофилия». Болен мальчик 2,5 года. Болезнь проявилась в 8 месяцев: терял вес и появились синяки. Лекарства стоят огромных денег.

Адрес: 352700 Адыгея, г. Майкоп, Краснодарский край, ул. Пролетарская, 292, Набоковой В. Т.

Прошу откликнуться читателей, кто знает, как вылечить народными способами поверхностную склеродермию на лице и вывести родинку.

Адрес: 399300 Липецкая обл., г. Грязи, ул. Пушкина, 7, Борисовой Светлане Николаевне.

Требуется помощь двум девочкам 5-ти и 10-ти лет. Они больны эпилепсией, и для них нужна трава очанка. Если травники смогут мне выслать эту траву, буду очень благодарна. Оплату гарантирую сразу после получения травы. Может, кому-нибудь удалось вылечить эту страшную болезнь.

Адрес: 683030 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Лермонтова, 28-20, Сотниковой Олесе Михайловне.

У меня прооперирован один глаз! Сейчас ничего не видит. На втором на грани отслойки сетчатка. Посоветуйте, кто может, как восстановить и закрепить сетчатку?

Как можно бросить курить, не страдая?

Кто может, пришлите, пожалуйста, семена валерианы и шалфея. Расходы оплачу.

Адрес: 659890 Алтайский край, Зональный р-н, село



Зональное, ул. Дорожная, 2, Сухайкиной Ларисе Николаевне.

Болею рассеянным склерозом. Для его лечения необходим мордовник. Не имею представления, что это за растение. Пожалуйста, отзовитесь. Может, у кого есть мордовник. Буду очень благодарна, если вышлите.

Адрес: 423655 Татарстан, Менделеевский р-н, с. Тихоново, Ивановой Галине Семеновне.

Люди добрые, помогите! Кто из вас знает или вылечил полипы в мочевом пузыре, напишите, пожалуйста! Не хочу делать операцию!

Адрес: 607036 Нижегородская обл., г. Выкса, п. Шиморское, микр. «Совхозный», д. 5, кв. 14, Ерощину В. П.

Я потеряла всякий покой и надежду. Моя мама — сердечница (ИБС, стенокардия, миокардиодистрофия, гипертония, тахикардия). У сына повышенное внутричерепное давление (сужение венозного оттока одного из полушарий мозга как результат родовой травмы) — ребенок гиперактивен. Умоляю тех, кто чем-либо сможет им помочь, пожалуйста, откликнитесь, помогите советом, рецептом, травами, семенами. Все расходы оплачу.

Адрес: 359400 Калмыкия, Сарпинский р-н, с. Садовое, ул. Ленина, Садовская средняя школа № 1, Пазухиной Нонне Валентиновне.

Очень прошу откликнуться женщин, которые смогли излечиться от эндометриоза. Мне 32 года, болею больше трех лет. Прошла курсы гормонального лечения, но результата никакого. Боли мучают страшные. Ужасные проблемы с кишечником. Нервы на пределе. Утром просыпаться не хочется — опять страшная боль. Женщины, умоляю, отзовитесь!

Адрес: 663317 Красноярский край, г. Норильск, ул. Таинахская, 53-116, Закировой Татьяне Николаевне.

Мне 20 лет. Моя работа связана с теннисом. Уже год, как я страдаю потерей голоса. Чего я только не перепробовала, но после минимального восстановления голоса при незначительной нагрузке на голосовые связки охрипаю. Доходит до того, что с трудом разговариваю. Отзовитесь, пожалуйста, кто может мне помочь.

Адрес: 461010 Оренбургская обл., г. Бузулук, ул. Одесская, 86-2, Яковлевой А. Е.

Мне 48 лет. У меня ломаются ногти до основания, хотя от корня растут хорошо. Два года на голове — «ершик», а волосы просто не растут. Если кто знает, как восстановить их, то помогите советом — буду очень благодарна.

Адрес: 150063 г. Ярославль, а/я 792, Кириллычевой Наталии Игоревне.

Прошу помощи у всех, кто встречался с болезнью «Цистология дисгормонального генеза». У меня три года назад в мочевом пузыре был камень. Его дробили. После этого был фибринозно-язвенный цистит. Лечила и в больницах, и травами. Но до сих пор — боли в мочевом пузыре. Мочеиспускание нормальное, 3—5 раз в день, а вот рези, боли постоянно. В больнице назначили массу таблеток, но мне от них становится плохо, а улучшений нет. Помогите, пожалуйста, советом, если кто-то знает об этой болезни.

Адрес: 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Тельмана, 19-103, Васькиной Людмиле Васильевне.

У меня мама болеет аллергической астмой атопической формы, инфекционной, средней тяжести. Так пишут врачи. Как она страдает! Пьет много лекарств, выступает пот, болячки все выходят наружу. Может, кто знает, как лечить эту астму?

Адрес: 368302 Дагестан, г. Каспийск, ул. Абдулманапова, 16-6, Рапопорт Людмиле Васильевне.

Прошу откликнуться тех людей, которые сами вылечились от эпилепсии. У нас совершенно особенная эпилепсия: дикие боли в животе, отдают в голову. И еще прошу откликнуться травников, имеющих траву «собачник» и «медуница».

Адрес: 658710 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, ул. Карасукская, 47, Донских Людмиле Н.

У моей дочери (ей 31 год)

киста на яичнике, и уже с разрывом. Мучают боли в низу живота слева, отнимается левая нога, состояние болезненное. Может быть, есть народные методы лечения кисты? Прошу, откликнитесь. Я буду очень благодарна!

Адрес: 613340 Кировская обл., г. Советск, ул. Строителей, 13-40, Смирновой Эльвиры Викторовне.

Моему сыну 20 лет. Во время службы в армии заболел гепатитом «С», а в детстве переболел гепатитом «А». Говорят, гепатит «С» практически не вылечивается до конца. Диету соблюдаем, но болезнь периодически обостряется. Может быть, кто-то вылечился или знает, как ее победить?

Адрес: 423812 Татарстан, г. Наб. Челны, Новый город, 39/05, кв. 88, Нургатиной С. С.

Моей внучке 4 года. Сначала был диатез. Сейчас реактивный панкреатит. Болит живот, но-шпа не помогает. Может быть, кто-нибудь вылечил ребенка от этой болезни.

Адрес: 140209 Моск. обл., г. Воскресенск, ул. Зелинского, 18-196, Вороненковой.

Моему сыну 6 лет. Родился он с черепно-спинальной травмой и кровоизлиянием в мозг. Следствием осложнения явились проблемы с нервной системой и желудочно-кишечным трактом. У него энкопресс (недержание стула). Если кто знаком с лечением этого заболевания, прошу откликнуться.

Адрес: 624066 Свердловская обл., г. Асбест, п. Малышева, ул. Восточная, 9-9, Осинцевой Е. А.

Мой 5-летний внук болен бронхиальной астмой. Больно смотреть, как он мучается. Помогите.

Адрес: 443066 г. Самара, ул. XXII Партсъезда, 28-43, Кубыниной В. Е.

Прошу, кто может, помогите советом! У меня застарелый артрит. Выпила 1 л настойки декопа, и вдруг у меня вспыхнул такой приступ, что я испугалась. Может, мне нельзя пить декоп? А может, это так должно быть сначала — ухудшение? Косточка у большого пальца ноги напухла, синяя и мягкая, — не знаю, что делать: продолжать пить декоп или нет. Кто может, помогите советом.

Адрес: 183039 Мурманск, ул. Полярные Зори, 19-46, Залавской Валентине.

Вдова 55 лет, приятной внешности, добрая, порядочная, без в/п, хорошая хозяйка, мечтает познакомиться с честным, порядочным мужчиной до 62 лет, ведущим ЗОЖ, трудолюбивым. Откликнись, друг, уставший от одиночества. Вдвоем легче.

Адрес: 440047 г. Пенза, пр-т Победы, 93-69, Карповой.

Приверженец ЗОЖ, одинокий вдовец желает избавиться от одиночества и осчастливить одинокую женщину в возрасте от 55 до 62 лет, здоровую, порядочную, без в/п, согласную на переезд. Подробности письмом. Отвечу всем, приславшим конверт.

Адрес: 452620 г. Октябрьский, о/с 12, до востребования, п/п III-AP № 597210.

Горечь одиночества
С привкусом свободы.
Мечутся и мучатся,
И уходят годы.
Ничего не хочется,
И никто не ждет...

Приглашаю к знакомству умного, тонкого, светлого и сильного духом мужчину, уставшего от одиночества и верящего, что счастье еще возможно, пусть и по объявлению. О себе: 45/168, стройная шатенка. Согласна на переезд. Подробности при переписке. Пожалуйста, для ответа чистый конверт с о/а.

Адрес: 242630 Брянская обл., г. Дятьково, ул. Качалова, 5-14, Р. Г.

Для создания семьи познакомлюсь с бездетной женщиной от 37 до 53 лет, с высшим образованием, обязательно ведущей ЗОЖ или согласной встать на этот путь. Материальное положение и национальность значения не имеют. О себе: 63/166-63, отставник, высшее образование, интересы разносторонние, полон сил и энергии. По взаимному согласию возможен переезд. Всю сознательную жизнь веду ЗОЖ.

Адрес: 460000 г. Оренбург, Главпочтамт, а/я 8.

Я нормальная 50-летняя женщина очень приятной внешности, 165/65. Образование высшее техническое и музыкальное. Умею водить авто. Муж нашел себе спутницу на 30 лет моложе. Очень люблю спорт, природу и музыку. Во мне столько еще неистраченной любви и нежности. Без материальных и жилищных проблем.

Адрес: 300041 г. Тула, Красноармейский пр-т, 2/20-22, Жариковой В. И.

Пенсионер, 55/165/65, здоров, энергичен, образован. Прошу откликнуться одиноких женщин для создания семьи. Обладаю чувством юмора, все могу по дому. Согласен на переезд в близлежащую область.

Адрес: 641840 Курганская обл., Шадринский р-н, с. Глубокое, ул. Быкова, 14, Владимиру.

Надеюсь найти свою половинку. Одинокая, обаятельная, без вредных привычек, работаю, 61/157/57. Подробности в письме.

Адрес: 426010 г. Ижевск, ул. Саратовская, 33-7, Стремоусовой В. П.

Я общительная, интеллигентная, молодая, одинокая пенсионерка, 57/168/77, Лошадь-Водолей, приглашаю к знакомству умного, доброго, нежного мужчину, любящего природу, умного домохозяина, садовода-огородника, ведущего ЗОЖ, способного помочь в этом другому.

Адрес: 352304 Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, ст. Воронежская, ул. Калинина, 20, Зверевой Валентине Ивановне.

Хотелось бы познакомиться с одиноким мужчиной — инвалидом по слуху, родившимся в 1952-53 годах под знаком Льва, живущим по принципам ЗОЖ. Мне 44 года, материально и жильем обеспечена, веду ЗОЖ. Подробности в письме.

Адрес: 443111 г. Самара, ул. Московское шоссе, 95-46, Ивановой С. В.

В 1996 году я стала вдовой. Нашелся бы хороший человек, как я — добродушный, порядочный, культурный, работающий. Мне 63/162/65. Люблю готовить, работать по дому, люблю природу, книги, людей. Имею свой дом, огород, держу птицу. Дети есть, но живут отдельно. Пусть откликнется человек такого же возраста или постарше. Только пусть он будет и высок, и пригож, и не лишен юмора. Мне бы заботиться о ком-то, поделиться теплом.

Адрес: 353665 Краснодарский край, Ейский р-н, ст. Должанская, почта-центр, до востребования, п/п XVIII-AG № 674475.

Много раз спасали меня цветы конского щавеля от различных недугов. Вышлю эти цветы и рецепт по применению по предоплате (1 руб. за 1 г.). Сюда входят и расходы по пересылке.

Адрес: 352915 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Поветкина, 241, Фисенко Валентине Сергеевне.

Я травница в четвертом поколении. Если кому-то нужен болиголов (настойка), могу выслать (ограниченно). Могу давать письменные консультации, но хорошо бы знать точный диагноз, так как многие рецепты составляю сама. Имею медицинское образование. Желательно, чтобы письма писали люди из Сибирского региона. Если кто-то живет близко, приезжайте.

Адрес: 659700 Республика Алтай, г. Горно-Алтайск, ул. Плодово-ягодная, 16, кв. 21, Туманиной Татьяне Перфильевне.

Заочный клуб «Дружная семья» объявляет конкурс писем и рисунков на тему «Можно ли жить без ссор в семье?» Призы не разочаруют. Присылайте письма и конверт для ответа.

Высылаю сушеный топинамбур и рецепт его применения при изжоге, малокровии, склерозе, гипертонии, диабете, остеохондрозе, радикулите (на сумму от 30 руб.), а также плоды боярышника, рябины, хвощ, клевер и многое другое.

Адрес: 393740 Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Красная, 10, Кулешевой Галине Викторовне.

Располагаю семенами чистотела, которые привез из деревни Вологодской обл. Если кому-то они необходимы, вышлите мне только конверт с обратным адресом.

Адрес: г. Архангельск, ул. П. Орлова, 8-54, Суворову А. Л.

Могу выслать (собрала в 1999 г.): траву сабельника болотного, лабазник (таволга) —

травя с цветами, кипрей (Иван-чай) — трава с цветами, пихтовые лапки. От желающих — письмо-заявка и конверт с обратным адресом.

Адрес: 456306 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Готвальда, 46-67, Черновой Галине Ивановне.

Я живу одна в городе, но хочется переехать в сельскую местность. Может, найдется семья, которая примет меня? Мне 65 лет, все умею делать, шить, вязать. Подробнее о себе сообщу при переписке.

Адрес: 462400 Оренбургская обл., г. Орск-20, д/в, п/п IV-РЖ № 504938.

Много лет ищем единомышленников, но чаще встречаем лишь ушмешки и полное непонимание. Может, кто-то из читателей вестника отзовется и даже захочет к нам переехать — мы будем очень рады, всем ответим. Легкой жизни не обещаем, а места здесь прекрасные: лес, речка, озера, грибы, ягоды, свежий воздух. Занимаемся мы сельским хозяйством.

Адрес: 623832 Свердловская обл., Ирбитский р-н, с. Ключи, Ереминой Н. Г.

Вышлю Иван-чай, лапчатку гусиную, каштан конский, полынь, синеголовник, татарник, донник лекарственный, чистотел, горец птичий и перечный, пажитку, кувшинку белую и желтую, хвощ полевой и др. за умеренную плату. При переписке не забывайте вкладывать чистый конверт.

Адрес: 393700 Тамбовская обл., п. Первомайский, Советская, 38, Астраханцеву Анатолию Сергеевичу.

Имею возможность выслать молодые ветки пихты и корни лесной малины. Они применяются при лечении опухолей, воспалении лимфоузлов, очищают кровь.

Адрес: 606419 Нижегородская обл., Чкаловский р-н, пос. Чистое, ул. Гагарина, 5-15, Воробьевой Лидии Николаевне.

СИЛЬВА

«Серебряная вода» для вашего здоровья

С древних времен известны целебные свойства «серебряной воды». Не случайно во все века люди отдавали предпочтение серебряной посуде, а в некоторых монастырях воду из источника заключали в серебряные трубы. Ныне целебные свойства такой воды доказаны наукой.

В ПОИСКЕ ЗАЩИТЫ.

Ионы серебра признаны учеными своего рода «универсальным антибиотиком», не вызывающим абсолютно никаких побочных реакций даже при очень широком применении. Судите сами: «серебряная вода» оказывает обеззараживающее действие. В ней в течение нескольких минут гибнут микроорганизмы, вызывающие дизентерию, сальмонеллез и прочие заболевания. «Серебряная вода» обладает ярко выраженным профилактическим лечебным эффектом. При наружном применении она иногда даже превосходит эффект антибиотиков в лечении воспалений, гнойных ран, ожогов, при внутреннем применении (только по назначению врача!) способствует стимуляции защитных сил организма и снятию воспалительных процессов.

Как же раздобыть такую воду?

Как улучшить воду и придать ей новое свойство — бактерицидность? Именно для этого и был изобретен ионатор «Сильва». Как только вы опустите этот прибор, помещающийся в косметичке или кармане куртки, в воду, немедленно начнется процесс ионизации — электролитическое обогащение серебром. Такая вода не может быть заражена вторично, даже через очень длительный срок, поскольку обработана серебром — уникальным антибиотиком, подаренным нам самой природой. В быту ионатор совершенно незаменим. Самые стойкие бактерии

погибают в «серебряной воде» через 10—15 минут.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВСЕХ ПРОБЛЕМ

И, наконец, большие ионаторы «Сильва» применяются для очистки воды в бассейнах. Дело в том, что вода в бассейнах зачастую водопроводная и, значит, хлорированная. Поэтому при заполнении бассейна необходимо дать воде отстояться, а затем в процессе эксплуатации постоянно ее фильтровать. Химические же препараты для очистки воды предназначены для уничтожения бактериологической флоры и длительного поддержания необходимой кон-



центрации хлора. Но кому из нас приятно купаться в хлорке? А ведь еще в начале 1960 годов в элитных столичных бассейнах вода обрабатывалась серебром, но все это забыто. Специальные фильтры и приборы были изъяты из обращения. Сейчас у нас появилась возможность укрепить здоровье своими руками. Мощные ионаторы «Сильва» для больших объемов помогают провести биологическую очистку воды без применения хлора. Кроме того, оказываются ненужными дорогостоящие биофильтры.

Но! Не забывайте главное правило потребителя: остерегайтесь дешевых и кустарных подделок, ибо настоящую «серебряную воду» можно изготовить лишь при помощи ионаторов фирмы «Д и Д», и называются они «Сильва», что как раз и означает — серебряная...

ИОНАТОРЫ

Приобрести ионаторы «Сильва» вы можете по следующим адресам:

Для оптовых заявок:
Фирма «Д и Д»,
Москва, 125008 а/я 288, т. 153-24-76
<http://www.mosexpo.ru/silva>
Аптека № 1 «Феррейн». Ул. Никольская, д. 19/21.
Аптека АО «Медицина для Вас». М. Арбатская или м. Смоленская, Старокопюшенский пер., д.25

Аптека фонда «Помоги себе сам». М. Текстильщики, ДК АЗЛК Т. 179-10-20
Аптека «Анти-Спид». Ул. Кузнецкий мост, д. 20
ВВЦ, Павильон «Центральный», «Здравоохранение» и № 30.
Т. 181-98-89

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна. Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. «ЗОЖ».

Тираж 517000 экз. Заказ № 3433. Подписано в печать 25.08.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 216-83-97

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ



АВГУСТ

№ 16

(148)

1999г.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ВМЕСТЕ МЫ ПОБЕДИМ

Итак, друзья, перед вами последний августовский номер. Да, да, многие сердятся: опять выбиваемся из графика. Но у меня здесь два аргумента. Во-первых, вестник не событийное издание. Не имеет совершенно никакого значения, когда вы прочтете тот или иной материал — сегодня, завтра или через месяц. Во-вторых, нам каждый номер хочется сделать насыщенным, а это уже целиком зависит от вас — наших читателей. Не будет ваших писем — не будет и содержательного вестника. И никакие статьи, ни Иванченко, ни Дорониной, ни блок материалов по раку здесь не помогут. Я всякий раз подчеркиваю: вестник — это ваша газета. И чем серьезнее относитесь вы к этой работе, тем интереснее издание.

То есть материалов в общем-то не хватает. Вроде бы мы все уже написали об очищении, все — о голодании, рецептуру лечения рака смесью Шевченко водкой с маслом повторили трижды и так далее, и тому подобное.

Один человек вообще написал мне о том, что устал ходить на почту и узнавать, пришел вестник или нет. Он получает «ЗОЖ» именно на почте — из почтовых ящиков в доме воруют. Честно говоря, и в этом несколько не виноват, но я готов этому человеку лично сообщать, когда выйдет газета, чтобы он не утруждал себя зря. И здесь, между прочим, возникает одна важная проблема. Указывайте в письмах помимо адреса свои телефоны. Иной раз надо, необходимо позвонить человеку, выяснить, что и как, дать совет, обсудить проблему, но адрес есть, а телефона нет. С ума сойдешь, пока дойдет письмо. В этом плане я бы хотел дать совет тем, кто просит читателей высылать то или иное травяное сырье. Сообщают: «Отпишите срочно, получила уже по горло трав, а они все идут и идут. Никакой пенсии не хватит...» А как я сообщу? Пока письмо дошло до нас, пока его прочитали, жертва получила еще очередной вагон травы. Между тем мы на 16-й странице стали регулярно публиковать объявления травников с предложениями. За эти объявления мы не берем деньги, понимая, насколько важна для читателей информация. Так что, прежде чем что-то попросить, заглядывайте почаще на 16-ю и направляйте свою просьбу по конкретному адресу. Что еще? Ну, конечно, уже началась подписка. С 1 сентября. Кстати, на 2000 год мы оставили цены на вестник и на журнал «Предупреждение» прежними. Не стали дороже ни на копейку. Между тем хотя политики и убеждают нас в том, что жизнь постепенно улучшается, однако она, жизнь, при этом и неуклонно дорожает. Особенно в связи с бензиновым кризисом. Цены на доставку под бензиновый шумок растут как на дрожжах. В связи с этим хотелось бы напомнить о нашей формуле успеха 1+1. От экономических бед нас может спасти только большой тираж. Вместе с вами мы достигли однажды назначенного рубежа — полумиллионного тиража, но надо шагнуть дальше. Это, между прочим, в наших силах. Вы подписались? Убедите подписаться еще одного человека. Вместе мы победим.

Анатолий КОРШУНОВ.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».



Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

сгх - 10

Борисов

РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

25 лет проработала в библиотеках. Из них 10 — в медицинской. Мне казалось, что все уже читано-перечитано как по традиционной медицине, так и по народному целительству. Но нет. Вестник «ЗОЖ» приятно удивил своими неповторимыми рецептами, потрясающими историями.

Как и большинство ваших читателей, узнала о нем случайно: дали почитать, и с тех пор не могу расстаться.

10 лет работаю с обществом милосердия при Тульской епархии. Мы, 30 сестер, ухаживаем за одиночными больными на дому и в стационаре. Мы уже не молоды и не совсем здоровы, но, помогая другим, лечимся сами. Помощь наша совершенно бесплатная, добровольная, в свободное от работы и домашних дел время. Представьте себе такой случай. В больницу, где мы дежурили ежедневно, привезли женщину, у которой случился инсульт на улице. Кто она, где живет — неизвестно. Усилия врачей и наш уход вернули ей речь. Женщина оказалась одинокой, и мы взяли ее под свою опеку. В процессе общения она так прониклась чувством подвижничества, что, забыв про парализованные ноги, захотела вступить в ряды сестер. Страстно желая поправиться и помогать другим, она победила недуг: стала потихоньку ходить. И так эта удивительная женщина, на двух костылях, повесив на плечо сумку с хлебом и молоком, идет к другим больным, кому хуже, чем ей. Она несет свое добро, любовь, свет души. Ее жизнь обрела смысл, уже нет своей боли, только забота о других. Сознание того что ты нужна, тебя ждут, придает ей целительные силы в борьбе со своим недугом.

У меня тоже тьма болезней. Я инвалид 2-й группы. Бывает, встать с постели трудно, но как вспомню эту святую труженицу, так поднимаюсь и иду. Как прав Шевченко: действительно, молитва может все, вера сдвигает горы. Господь поможет, ты только иди к Нему. Хорошо питать и очищать тело, но важнее питать и очищать душу.

А что это мы все о болезнях? Будто бы женщина, даже больная, не хочет быть

красивой. Делаю и свой вклад — рецепт красоты.

Отжать сок 1 лимона в баночку из-под майонеза, положить туда натуральную перламутровую пуговицу или кусочек морской раковины. Закрывать крышкой и поставить в темное место внизу холодильника. Периодически доставать и встряхивать. Должно получиться «молочко». Им и протирайте лицо. Милые россиянки, вы будете удивлены эффектом. Еще вас приятно удивит, если вы попробуете вечером нанести на лицо бифилин или бифидок. Желаю вам не только здоровья, но и красоты души и тела, любви и терпения.

Адрес: 300041 г. Тула, ул. Спортивная, 21, Цветковой Галине Никифоровне.

«ЗОЖ»: В 14-м номере «ЗОЖ» мы уже опубликовали письмо Цветковой из Тулы. Сегодня она прислала что-то вроде продолжения. Историю некой женщины, получившей инсульт. Мораль же двух этих писем проста: помогая другим — помогаешь себе. Как бы тебе ни было трудно, не хнычь, вставай и иди. Очень может быть, что тульские читатели вестника свяжутся с Цветковой, и местное общество милосердия, в котором сегодня 30 женщин, расширит свои ряды и возможности.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ НА СКОРУЮ РУКУ

Хочу поделиться некоторыми рецептами, которые достались мне от моей прабабушки.

Прочитала в вестнике «ЗОЖ» рецепт приготовления чудо-киселя, по которому необходимо долгое переливание отвара овса из одной банки в другую. Расскажу, как готовила кисель моя прабабушка.

Берем 500 г овсяной крупы, а если овса — то еще лучше, промываем и заливаем теплой кипяченой водой 1,5 л в стеклянной или эмалированной посуде, накрываем салфеткой и ставим в теплое место на трое суток. Затем нужно как следует размешать, процедить жидкость в кастрюлю, поставить на большой огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Остудить. И можно подавать на

стол. Мы едим кисель с жареным луком — очень вкусно.

Адрес: 420101, Казань, ул. Мавлютова, 24-11, Дозморовой Г. А.

ХОДЬБА ИЗМЕНИЛА ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ

Пишет давняя ваша читательница и почитательница еще со времен «Советского спорта». В ту пору я по публикуемым в газете материалам выклеила целую энциклопедию здоровья от «А» до «Я». Оказалась в ней и статья «Чудо ходьбы». Именно ходьба изменила, я считаю, всю мою жизнь, дала здоровье и радость бытия.

Начинала я с 20-30 минут и с посильной скорости. Уже через год без труда проходила 5-7 км в одну сторону. И до сих пор — а мне уже 66 лет — люблю ходить быстро и долго. Кстати, именно благодаря ходьбе я узнала свой город, как, уверена, немногие.

С тех пор как «ЗОЖ» выходит вестником, я его выписываю и берегу каждый листок. Многим рассказываю о газете, даю читать, убеждаю подписаться, делаю по необходимости ксерокопии, посылаю знакомым и родным.

Вы научили меня не сдаваться, умению радоваться малому и быть благодарной за жизнь. Уже несколько лет, как я собираю травы для лечения, для чаев, и все они идут в дело. Главный же итог моего знакомства с вестником состоит в том, что из хронически больного в молодости человека в свои пожилые годы я превратилась в практически здорового.

Радуюсь солнцу, синему небу, зеленой траве... Недавно мы с братом в наших лесах нашли заросли интересного кустарника. Называют его «курильский чай» или «лапчатка кустарниковая». Знаток сибирской лекарственной флоры В. В. Телятьев в своей книге «Полезные растения Центральной Сибири» пишет о лапчатке так: «...Растет по всем районам Сибири. В прошлом из его листочков с цветками делали чай, который по вкусу и аромату похож на лучшие сорта индийского чая... и применялся вместо чая от Урала до Курильских островов под названием «Курильский чай».

Чай и впрямь очень ароматный, но по Телятьеву у него немало и целебных качеств. Однако помимо книжечки Телятьева я о целебных свойствах этого чая большего ничего не нашла, а информацию хотелось бы расширить. Может быть, что-то известно читателям вестника? Мы этот «чай» запасаем на зиму и пьем постоянно.

Адрес: 665824, Иркутская обл., Ангарск, кв. «А», д. 9, кв. 30. Аполонской Амалии Васильевне.

«ЗОЖ»: О величайшей пользе ходьбы, особенно длительной, мы говорили во многих выпусках. Старожилы вестника наверняка помнят материалы, посвященные так называемым маршам Мира в голландском городке Нимигене и в Японии, лиге ходьбы «Женьшень», что во Владивостоке, и так далее. К великому сожалению, наш читатель с величайшим удовольствием применяет при случае во множестве публикуемые рецепты под рубрикой «Домашний доктор» и весьма неохотно внемлет советам ходить и уж тем более бегать трусцой. «За день с сумками так нахожусь и набегаюсь, что с меня довольно» или «После работы на участке уже не до ходьбы и не до бега» и так далее в таком же духе. Между тем, прими наши читатели совет «ходить всегда, ходить везде» как руководство к действию, и обращений к «Домашнему доктору» было бы во сто крат меньше.

Что же касается лапчатки кустарниковой, она же «Курильский чай», то в полной «Энциклопедии лекарственных растений» (том 1-й от А до Л) мы обнаружили 22 вида лапчатки. Но среди них, увы, не было лапчатки кустарниковой и никакого упоминания о «Курильском чае». Действительно, если кто-то из читателей владеет какой-то информацией по этому поводу, напишите нам.

О «ДОСКЕ ОБЪЯВЛЕНИЙ»

Выписываю вестник 4-й год и, получая очередной номер, всякий раз чувствую, как в душу вселяется праз-

дник. Когда долго нет вестника, хожу, словно в воду опущенная. Тут принесли 10-й номер, и показалось, что из-за туч солнышко выглянуло — в этот день у нас шел дождь. Очень понравилось письмо Екатерины Толокновой из Хабаровска «Жизнь заставляет следить за собой».

А вообще хотела бы поблагодарить за «Доску объявлений», которую вы печатаете на последней страничке вестника. В частности, там неоднократно публиковалось объявление Виктора Валентиновича Щункова из Смоленской области, который предлагает большой выбор семян и трав. Мне он прислал репашок обыкновенный, и после получения бандероли от него я стала серьезно относиться к заготовке лекарственных трав. Его травка была просеяна, перевязана, сохранила свой цвет и аромат. Далеко аптечным травам в фирменных упаковках до травы простого лесника. Да и взял-то с меня самую малость.

Владимир Анисимович Краснокутский из Владивостока тоже высылает желаемым луб бархата амурского. Посылочка от него приходит быстро, качество отличное, цена гораздо ниже рыночной и аптечной. А ведь это очень редкое растение. От Олега Сергеевича Земского получила целебную кисло-молочную закваску «Нарине» и рекомендации по лечению своих болячек. Уже полгода всей семьей пьем «Нарине» и не представляем себе наше меню без этой чудесной «ряженки».

Хочу сказать вот о чем. Читайте внимательно все, что публикуется в вестнике, что предлагают сами читатели. И спасибо за умные статьи профессора Иванченко — сколько их ни перечитывай, всегда есть над чем подумать. Да и все остальные ваши авторы — Н.Н. Штаб, Б.М. Горячев и другие — дают нам очень ценные советы.

Адрес: 353834, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Чебургольская. Васильченко А.В.

БЕЗ «ЗОЖ» ПРОПАДЕШЬ

Что-то вы совсем замолчали о беге. А между тем

бег и есть олицетворение здорового образа жизни. Вот у нас, например, в Сарове многие увлекаются оздоровительным бегом, в том числе и марафоном. Проводятся пробеги, и весьма солидные. Кроме того, в городе у нас набирает силу Лига ходьбы, которая провела 4-дневный пеший 68-километровый переход с числом участников за 50. Кстати, там, где много движения, там и юмора довольно. В 1992 году в Москве на МММ (Московский международный марафон мира. — Прим. Адм.) мы, саровчане, несли транспарант: «Нас президенты не спасут. Нас ноги к счастью вынесут!»

На одном из пробегов у нас побывал Борис Прокопьев, главный редактор журнала «Бег и мы». Он тогда сказал любопытно о беге: «Мы — многолики. Кого только среди нас, марафонцев, нет. От самого непьющего сантехника до депутата Госдумы. Но в беговом братстве (как в бане) все равны. Никому и в голову не придет хвастаться своими регалиями».

Порой в пробегах участвуют удивительные люди. Скажем, в «Звездном» в честь 200-летия со дня рождения Пушкина бежал 71-летний Юрий Исаев из Нижнего Новгорода. Перед стартом, дабы настроиться на «пушкинский лад», он исполнил на балалайке полонез Огинского «Прощание с Родиной» и 5-й Венгерский танец Брамса. Кстати, Исаев не только виртуоз-балалаечник, но еще и кандидат технических наук, морж с 40-летним стажем и просто чертовски симпатичный мужчина, пробежавший в прошлом году в Гамбурге свой первый марафон.

Ну вот, собственно, и все.

Уважаемый «ЗОЖ», постоянно агитирующий за подписание — удастся — Валентин Ткачев.

Мне 66 лет, участник пробегов, работаю во ВНИИЭФ. Ядерщики мы, а «ЗОЖу» — успехов. И вообще скажу: «Что пользы ныть. Ходи да бегай больше, да «ЗОЖ» читай».

Адрес: 607190, г. Саров, Нижегородской обл., ул. Сосина, 5, кв. 10. Валентину Ткачеву.

Справка: Саров — бывший Арзамас-16, Российский федерально-ядерный центр. ВНИИЭФ — его ос-

новное предприятие. Здесь много тех, кто понимает, что без «ЗОЖ» пропадешь.

ВЕРЮ, ЧТО БОГ МНЕ ПОМОЖЕТ

Я в свое время прочитала книги Лазарева «Диагностика кармы» и поверила этому сразу и безоговорочно. Через Лазарева я начала свой путь к Богу. Я верю в то, что болезни даны человеку во благо. Здоровый человек не думает обычно о душе, о Боге. Только когда ему становится очень плохо, он обращается к нему.

Болезнь есть очищение души для тех, кто не умеет или не желает очищать ее через покаяние, молитву, пост и любовь. Я не против медицины и лечения. Но ведь человек всю жизнь культивирует в себе жажду к удовольствиям, ставит себе целью получение этих удовольствий, деградирует нравственно, и поэтому, чтобы очиститься, ему нужно приложить усилия, отказаться от привычных удовольствий или хотя бы ограничить себя частично. Посты, голодание, молитвы, специальные дыхательные техники, физические упражнения требуют работы над собой. Это непросто. Христос был великим целителем, но прежде всего он давал людям правильное мировоззрение в своих беседах, проповедях и притчах. Проповедуя Божью любовь, он очищал души людей. И, прежде чем исцелить, он спрашивал: «Веруешь ли?» «Верую, Господи». «По вере твоей да воздасется тебе». Он давал им веру Божью и только потом исцелял.

Недавно я прочитала книгу пастора Вильгельма Буша. Он пишет: «Многие говорят, что верят в Бога, но этого недостаточно. Дьявол тоже не сомневался в существовании Бога, но у него не было мира с Богом — он пошел против Бога, поэтому он и стал Дьяволом. Так и человек: если у него нет мира с Богом, то много ли проку от того, что он верит в Бога?».

Наверное, по письму показалось, что я фанатичная верующая. Раньше я была убежденной атеисткой. Когда я училась в институте, подруги хотели затащить меня окреститься. Говорили, что бабки-знахарки не

берутся лечить некрещеных, а вдруг мне когда-нибудь понадобится? Но я считала это лицемерием — креститься только ради того, чтобы потом иметь возможность лечиться.

После института в 1988 г. мне попала в руки книга Николаева «Голодание ради здоровья», и я очень увлеклась голоданием. Потом я прочитала много литературы о парапсихологии и нетрадиционных методах. А в 30 лет я прочитала Лазарева «Диагностика кармы», и это стало для меня революцией. Я стала читать Библию (особенно охотно «Новый Завет»). В церковь хожу редко, часто не удается, так как у меня двое детей (5 лет и 2 года).

Вести здоровый образ жизни мне пока не удается, отчасти потому, что муж эти идеи не воспринимает (а я не люблю конфликтов в семье), а отчасти потому, что мне не хватает силы воли. Мне над собой еще работать и работать. Но могу сказать вполне определенно, что все, что я написала выше, это не просто слова. Это все прошло через мое сердце. Были ситуации, когда мне было очень тяжело морально, было чувство совершенной незащитности, когда ни один человек в мире не может тебе помочь, защитить. Только когда я пришла к Богу, я почувствовала, поверила, что я не одна, что меня может защитить моя вера. Ситуации повторялись, но я уже не чувствовала злости, ненависти, обиды. Было страшно, но я молилась.

Прошло три года, и постепенно стало лучше. Конечно, все далеко не идеально, но я знаю самое главное: что бы со мной в жизни ни произошло, какие бы неприятности меня ни ожидали, я смогу это принять с любовью и благодарностью к Богу. Я за это время стала более терпима к людям, стараюсь их не осуждать. Конечно, время от времени происходят удары по самолюбию, но я стараюсь не записывать обиду в душу, я молюсь и отпускаю ее.

Я далеко не святая, у меня куча недостатков. Но я ищу мира с Богом в душе и верю, что он мне поможет.

Адрес: 347905, Ростовская обл., г. Таганрог, пер. Аптечный, 4. Терехиной Инессе Александровне.

В двух последних номерах вестника — в 145-м и 146-м — мы опубликовали материалы о лечении рассеянного склероза. Оба — от Клары Дорониной. В одном случае она рассказала «Как бабушка Елена рассеянный склероз лечила». В другом передала свой собственный опыт борьбы с недугом — «Теперь он ходит. Правда, с тросточкой». Хотелось бы, чтобы читатели поняли одну очень простую вещь. В поединке с рассеянным склерозом нет средств, похожих на анальгин. Принял таблетку — и все в порядке. Лечение обязательно комплексное. И Клара Доронина дает вам именно комплекс. Поэтому внимательно читайте материалы, раскладывайте все, как говорится, по косточкам и принимайтесь за дело. При этом очень может быть, что наиболее полезным для вас окажется третий материал Клары Дорониной, который мы публикуем сегодня.

ИЩИТЕ ЖИВОКОСТЬ

Для успешного лечения рассеянного склероза большое значение имеет определение причины заболевания, так как рассеянный склероз — это, как правило, следствие. Истинная причина может находиться где-то очень даже далеко. Скажем, перенесенный полирадикулоневрит в раннем детском возрасте инфекционного поражения. Обычно протекает как острое ОРЗ, грипп, отравление и плохо диагностируется.

При лечении антибиотиками смазывается общая картина заболевания, протекает хронически со вспышками кратковременного повышения температуры утром с 11 до 13 и вечером с 16 до 21-22 часов, с обильными потоотделениями ночью волосистой части головы и затылка. Такие дети очень часто болеют ангинами, лимфоденитами, ОРЗ, гриппом, жалуются на слабость в ногах и руках, ладони и стопы ног постоянно влажные от потовых выделений.

Наблюдаются расстройства желудочно-кишечного тракта. Дети много спят, с трудом просыпаются по утрам, дышат во сне ртом из-за заложенности носа, рассеяны и подвержены плохому настроению. Иногда наблюдается косоглазие с двоением в глазах, часто поперхаются едой (крошки еды попадают в трахею), что сопровождается приступами кашля и страхом подавиться. Зачастую иммунная система и правильное лечение, установленный витаминный баланс, закаливание, умеренное занятие

спортом помогают организму справиться. Но, к сожалению, иногда вялотекущий процесс нелеченного полирадикулоневрита приводит к заболеванию рассеянным склерозом.

Одним из многих растений для лечения рассеянного склероза в народной медицине применяется живокость сетчатоплодная. На латыни звучит: *delphinium dictyocarpum*. Другой вид: *delphinium consolida* — живокость полевая, сокирки, шпорник.

Живокость сетчатоплодная — многолетнее травянистое растение в диком виде растет в Крыму, в горах Кавказа, в Западной Сибири, Восточном Казахстане, на Южном Урале. Поищите живокость — только не перепутайте с живокостом (окопником лекарственным). Спрашивайте ее у травников, которых сегодня много во всех регионах.

Заготавливают растения живокости во время цветения, срезая верхнюю гроздевидную цветущую часть. Сушат в затененном месте, хорошо проветриваемом. Растение ядовито, обращаться с ним надо осторожно.

Дозировка — 2 грамма размельченного растения залить 200 граммами кипятка, настоять ночь, процедить: принимать 3 раза в день перед едой по 1 столовой ложке и закапывать в нос по 2 капли настоя утром и вечером после санации ротовой полости и носовых пазух. Курс лечения 8 недель, перерыв 3 недели и снова повторить до улучшения состояния.

Привожу схему лечения больных рассеянным склерозом с поражением двигательных функций, тремором рук и головы, с ослабленными сфинктерами мочевого пузыря и прямой кишки, холециститом и запорами, с прогрессирующим понижением зрения.

С 6 утра — чистка языка чайной ложкой, соскребание налета — 5-6 раз, чистка зубов, прополаскивание ротовой полости и носовых пазух раствором: стакан прохладной воды + 1 чайная ложка соли (можно морской) + 5 или 8 капель йода.

Просасывание на протяжении 20 минут растительного масла с последующим его выплевыванием.

Принять настой живокости (способ приготовления выше) — одну столовую ложку. Закапать этот же настой в нос по 2 капли в каждую ноздрю носа в лежачем положении. Через 10 минут выпить 1/3 стакана настоя из следующих лекарственных трав, большинство которых есть в аптеках: бессмертник песчаный 10 г, кукуруза — столбики с рыльцами 10 г, ромашка аптечная цветы 20 г, одуванчик лекарственный корни 10 г, фенхель обыкновенный плоды 20 г, полынь горькая 10 г, ноготки лекарственные 10 г, барбарис корни 20 г, чистотел большой трава 40 г, мята перечная 20 г, пижма обыкновенная 10 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, томят в водяной бане 30-40 минут, настаивают ночь. Утром процедить.

Съесть всю заготовленную с вечера натуральную пищевую добавку: 1 столовая ложка гречихи ядрицы + 2 плода сухой кураги без косточек + 10 изюмин (кишмиш) + 2 сушеных чернослива + 1 долька лимона + 2 ядра грецкого ореха + кофейная ложечка яичной скорлупы (порошка). Порошок из яичной скорлупы изготавливается из хорошо промытых сырых яиц от несушек, которые гуляют свободно в деревенских хозяйствах. Скорлупу подсушить, бросить на сковородку и прокалить до цвета кофе с молоком (заготавливать впрок), перемолоть в кофемолке. Добавить в смесь одну столовую ложку меда,

затем залить 10 ложками прохладной кипяченой воды. Положить все это в фарфоровую чашечку и прикрыть крышечкой. Лучше выставить на подоконник. Настаивается ночь.

Многим больным такая пищевая смесь полностью заменяет завтрак. После приема пищевой смеси выпить полстакана киселя из льняного семени. Способ приготовления: одну столовую ложку семени льна залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять до охлаждения. Процедить.

Через час отдыха приступить к процедурам на позвоночнике.

На кобчик и на место от затылка до грудных позвонков, охватывая все шейные позвонки, положить лед, завернутый в льняное полотенце, смоченное в соляном растворе, на 5 минут. Обтерев насухо спину, наложить завернутую в льняное полотенце горячую соль на те же места. Повторить каждую процедуру по 4 раза, закончив наложением горячей соли. Вытереть испарину. После 1,5-часового отдыха выпить чашку морса клюквенного или брусничного, или же настоя шиповника, или же сока из свежей моркови.

Перед обедом, за полчаса, принять одну столовую ложку настоя живокости. Закапать по 5 капель этого же настоя в каждую ноздрю. Через 10 минут выпить 1/3 стакана настоя вышеприведенного желчегонного сбора.

Обед: салаты всевозможных вариантов из сырых овощей. Супы или борщи. Гарниром второго блюда могут быть: запеченный баклажан, тыква, кабачок, а если картофель, то испеченный в кожуре. Не все могут отказаться от мясных блюд. Поэтому я не настаиваю на вегетарианстве, хотя после 45 — 50 лет оно для больных людей — лучший вариант. При этом в любом случае мясо лучше заменить рыбой, птицей... Впрочем, каждый выбирает питание для себя индивидуально, главное здесь, чтобы пища была легкой и усвояемой.

Компоты, соки, чай пить через полчаса.

Перед ужином: 1 столовая ложка настоя из живокости. Через 10 минут 1/3

стакана настоя желчегонного сбора

Ужин: любые каши, творог, через полчаса стакан кефира или простокваши, или же ряженки, можно позволить 2 раза в неделю яйца.

При пониженном гемоглобине съедать одно яблоко, в которое с утра натыканы 12 новых гвоздей (конечно же, хорошенько промытых). После 12 часов гвозди вынуть, яблоко съесть сырым. При гастрите с повышенной кислотностью это же яблоко съесть запеченным.

После ужина приготовить к процедуре: втирание в спину от копчика до затылка масла, сделанного из свежих цветов зверобоя. Верхушки зверобоя, соцветия, хорошенько размять, чтобы ладони окрасились темно-вишневым цветом, сложить в стеклянную банку из белого прозрачного стекла 2/3. Долить теплого, 40° С подсолнечного масла до полноты, горлышко завязать марлечкой и выставить на солнце, ежедневно поворачивая банку по склону солнца 2-3 раза в день. Через 5 недель масло готово. Оно приобретает темно-красный цвет. Процедить, добавить 12 дождевых червей на литр масла. Завязать марлечкой и опять неделю держать на солнце. Через неделю червей вынуть, закрыть банку герметически и поставить в темное место. Втирать в спину круговыми движениями, обрабатывая каждый позвонок, и по ходу нервных стволов от каждого позвонка к бокам горизонтально по ребрам.

Так же обработать переднюю грудную клетку, обходя грудные железы, от мечевидного отростка веерообразно к ключицам. Такую процедуру производить 15 минут спину и 15 минут грудную клетку.

После окончания втирания масла закапать в нос по 2 капли настоя живокости. Перед самым сном сделать 50 подтягиваний мышц живота с одновременным сжиманием бедер.

При плохом сне рядом положить завернутые в марлечку 50 граммов корневища валерианы.

При нарушенном менструальном цикле по причине гипертериоза на область шеи положить компресс из

свежего творога и меда, один к одному.

Смазать йодной сеткой подошвы ног и надеть шерстяные носки с конопляным семенем по 1/2 стакана в каждый носок (семена продаются в любом зоомагазине как корм для птиц и к наркомании никакого отношения не имеют).

При невозможности достать или сделать зверобойное масло можно его заменить на масло из чистотела. Способ приготовления такой же. Можно употребить мелко натертый хрен: 1/3 хрена растереть в сметане 2/3 части, но в этом случае быстро нанести мазь на 15 минут на спину и быстро обтереть влажной тряпкой, то же с грудной клеткой, чтобы не сделать ожогов.

Если же кто знает растение купена лекарственная, то ее корень натирается на терке, добавляется к сметане 1:1. Через 15 минут смывается, а при болезненном приступе радикулита оставляется на ночь. Наутро смазывается покрасневшее место детским кремом или же кремом после бритья российского производства. И так 40 дней, с перерывом 2-3 недели. И вновь курсы лечения повторять до полной ремиссии.

При таком лечении для освобождения от всевозможных кишечных паразитов обязательно на трое суток наложить на пупок ватку, смоченную березовым дегтем, предварительно смазав пупок детским кремом. Заклеить пупок пластырем. Снять на третий день вечером. Через девять дней опять на три дня и так далее до четырех раз.

Надеюсь, в дальнейших номерах «ЗОЖ» мне удастся рассказать о методах лечения рассеянного склероза при различных этиологиях этого заболевания с применением мордовника, чилибухи, хрена, расторопши пятнистой, купены лекарственной, раков, кальмаров.

Живу в пространстве, тесном для других. Нет, к муравьям я отношусь серьезно, Все слаженно и все предельно просто. Трудись и размышляй, что счастье — только миг. **Клара ДОРОНИНА.**

ПОЧТИ «ПО ЗАЛМАНОВУ»

Хочу поделиться своим опытом применения скипидарных ванн.

После того, как бросил курить и располнел, начались проблемы с сердцем. Кардиограмма показала затрудненную проходимость сосудов. Был момент, когда всю ночь пришлось пользоваться нитроглицерином.

В этот момент мне принесли выписку из книги Залманова про скипидарные ванны. Поскольку рецепт ванн содержит составляющие (касторовое масло или салициловая кислота), которые сразу не достанешь в наших аптеках, то я решил несколько их упростить и остановиться на главном составляющем — скипидаре.

Я люблю горячие ванны, а скипидар у меня был (использовал его для растворения красок). Вечером я налил в ванну горячей воды и добавил в нее треть стакана скипидара. После такой ванны спину жгло немилосердно (примерно 20-30 минут). Однако сон ночью был очень глубоким и утром, проснувшись, я удивился, что не чувствую сердца.

Сейчас, по прошествии года, на основании приобретенного опыта могу дать рекомендации по применению таких упрощенных ванн. Все ниже приведенные рекомендации субъективны (так, как я понимаю этот процесс). Действие этих ванн очень сильное, и каждый должен сам очень осторожно их использовать, прислушиваясь к своим ощущениям.

Принцип действия ванн со скипидаром на организм

Скипидар проникает в кровеносные сосуды через кожу и, действуя как сильнейший растворитель жиров, растворяет жировые отложения на стенках сосудов, очищая их.

Основные действующие факторы: горячая ванна и скипидар. При сильном нагревании раскрываются поры кожи и начинается потоотделение. Если прекратить нагревание (охладить кожу), то происходит обратный процесс всасывания всего, что находится на коже. Если в этот момент на коже есть пленка скипидара, то она всасывается, проникает в капилляры и далее с током крови разносится по всем сосудам. Этот прием используют от остеондроза, когда в бане натирают кожу вдоль позвоночника обычной поваренной солью или медом, или их смесью.

Как усилить проникновение скипидара в кровь

Сесть в ванну и, немного прогревшись, вылить себе за спину в воду примерно 30-50 мл скипидара (количество потом будете

регулировать сами). Скипидар растекается пленкой по поверхности воды. Поднимая к поверхности воды руки, ноги, спину и живот, собирайте на них эту пленку (слегка растирая). Вся пленка скипидара окажется на вашем теле. Следите за тем, чтобы с поверхностью воды не соприкасались интимные места (все время были под водой), иначе сильное жжение заставит вас закончить ванну раньше времени.

После этого периодически (примерно на 1 минуту) поднимать ноги на край ванны, затем, опустив ноги, садиться, чтобы спина и живот были над водой. В эти моменты, когда идет процесс охлаждения кожи, скипидар всасывается в кровь.

Ванну обычно я прекращаю, когда начинаю чувствовать жжение на спине, поскольку далее жжение будет только усиливаться. После ванны я не обтираясь накрываю на себя домашнюю одежду. Стараюсь не простывать, но и не потеть. Считаю, что с потом часть скипидара может выйти обратно.

Жжение спины после ванны есть всегда. Минут 20-30 приходится терпеть.

Периодичность приема ванн

Вначале я принимал ванны через день, сейчас — примерно 1 раз в месяц. Организм сам чувствует, когда пора принимать ванну, чтобы почистить сосуды. Стараюсь принимать ванну за 1-2 часа до сна. Сон после ванны более глубокий.

Скипидар

Скипидар беру в хозяйственных магазинах (от 8 до 15 рублей за бутылку). Скипидар может быть любого сорта, но соответствующий ГОСТ 1571-82. Как-то я взял скипидар с красивой этикеткой: «Живичный. Экологически чистый», но соответствующий не ГОСТ, а ТУ (техническим условиям производителя). От этого «экологически чистого» я чуть не задохнулся в ванне. Пришлось его вылить.

Кому может помочь?

По профессии я системный аналитик-программист и не вправе давать рекомендации больным людям. Почитайте Залманова и выбирайте сами способ лечения. Лично для меня подобные ванны стали мощным средством очистки сосудов.

В заключение хочу сказать, что инструкция достаточно ясная и мой адрес прошу не указывать, тем более, что совершенно не располагаю временем для переписки.

Александр БОГОМЯКОВ.

ДАЕШЬ ВСЕОБЩУЮ ДЕГЕЛЬМИНТИЗАЦИЮ!

Не успели мы в 11/12-м, сдвоенном, значит, номере за июнь 1999 года опубликовать материал Раисы Ивановны Чередниковой «У Семеновой в «Бургасе», как на Администрацию обрушился шквал писем. Спрашивали в основном, как попасть к Семеновой, сколько стоит цикл обучения в «школе», но главным образом что это за зверь — дегельминтизация.

Не успели мы в очередной раз схватиться за голову — вопросов-то сколько (!) — как получили еще одно письмо — от закончившего в числе 120 (!) человек в июне «школу» Надежды Семеновой в Адлере (санаторий «Бургас») И. Ф. Никифорова, в котором помимо текста обнаружили «Методику дегельминтизации» и сильно шутливое посвящение Надежде Алексеевне Семеновой, сочиненное неким москвичом Александром Теодоровичем Саксаганским, надо полагать, тоже закончившим «школу».

Посвящение содержало в себе «Приказ» по «школе» — очень-очень смешной, оду в честь Надежды Алексеевны, где есть, например, такие строки:

*Народный опыт возродить
Настало время, а невеждам
С ученым званием не быть
Судьей Семеновой Надежды.*

Был в посвящении также интернациональный гимн школы здоровья «Надежда» (в «школе», оказывается, наряду с россиянами учились и

В первый же день слушатели Школы здоровья обучаются практике очищения кишечника, заполняют листок здоровья, в который вносятся данные о возможных гельминтозах. По результатам первых встреч со слушателями и используя пока весьма скромный опыт, можно сказать, что нет людей без паразитов.

(Подмечено очень верно. Мы не однажды беседовали с профессором Валерием Андреевичем Иванченко о гельминтах и гельминтозах. Как, мол, от этой гадости избавиться, а главное, узнать: есть ли они. Профессор, ухмыльнувшись, сказал: «В Штатах у меня есть приятель — довольно известный патологоанатом. Так вот, однажды он меня буквально убил, признавшись, что при каждом вскрытии обнаруживал в кишечнике и прочих органах умерших буквально скопища паразитов». То есть жрут нас безбожно. — Прим. Адм.).

Очищение кишечника с помощью клизм (2 раза в день) и оптимальный режим пищеварения при раздельном вегетарианском питании подготавливают организм к нормальному восприятию натуральных дегельминтиков, заимствованных из опыта народной медицины, и синтетических, опробованных паразитологами.

Для дегельминтизации подобраны такие этапы.

1. Генеральная первичная дегельминтизация

1. Очищение кишечника с первого дня пребывания в Школе и прием на 3-4-5-й день с едой на завтрак и ужин по 1 таблетке Вермокса (производство Бельгии или Венгрии). Вермокс — синтетический антигельминтный препарат широкого спектра действия — вызывает у глистов процесс самопереваривания, пожирания себя.

Он показан для избавления от единичных или сме-

представители Германии и Бельгии). Так вот гимн начинается со слов:

*«Вставай, гельминтом зараженный,
Весь мир хозяев и рабов.
Поник наш разум зачумленный
От вас — бессилье докторов...
Весь мир таблетками разрушен
До основанья...»*

Ну, и так далее. Очень-очень смешной гимн. А «методика дегельминтизации», которую составил автор письма И. Ф. Никифоров, совсем уже не смешная, а, наоборот, по делу. Кстати, попутно выяснилось, что Никифоров со своей женой Кларой Алексеевной — она тоже прошла курс обучения в «Бургасе» — открыл с благословения Надежды Семеновой собственную школу «Вера в надежду», где почти все аналогично «школе» Семеновой в Адлере. Желающие «поучиться» в течение 14-ти дней должны иметь с собой: купальный костюм и шапочку, банные принадлежности, спортивный костюм, кружку Эсмарха, будильник, общую тетрадь и авторучку. Все остальное — в школе, которая располагается на базе отдыха «Курчатовец». Справки по телефону: (084) 325-87-42. Письма с вопросами можно отправить по адресу: 249045, г. Кремневки, Калужской области, ул. Молодежная, д. 4, кв. 42. Никифорову И. Ф.

А теперь вернемся к дегельминтизации по дням, так, как она проводится у Семеновой в «Бургасе».

шанных инвазий (скопления червей) остриц, власоглава, больших круглых червей типа аскарид, анкилостомы, стронгилоидов, ленточных червей — широкого лентеца, бычьего, свиного и карликового цепня.

Побочных реакций на этот препарат не наблюдалось.

2. Прием вовнутрь настоя горькой полыни на 3-4-5-й день (1 ст. ложку полыни залить 200 мл кипятка, настоять 20-30 минут, процедить и выпить натощак за час до еды).

Цель — избавиться от лямблиоза, глистов в печени, желчевыводящих протоках, двенадцатиперстной кишке и поджелудочной железе.

3. Чесночные клизмы утром на 3-4-5-й день (с вечера 2-3 зубчика (мелкого) или 1-2 зубчика (крупного) чеснока измельчить в ступке, залить 200 мл кипятка, настаивать до утра; утром отцедить через марлю и ввести в прямую кишку). Эта клизма прово-

дится до очистительной клизмы.

Цель — избавиться от остриц (энтеробиоз) и мелких паразитов в прямой кишке.

Чесночные клизмы в комплексе с Вермоксом — сильное средство против остриц.

II. Дегельминтизация общего широкого спектра действия

1. На 8-й день пребывания в Школе — утренний прием натурального дегельминтика широкого спектра действия — семени тыквы натощак, запивая настоем дегельминтика. Накануне вечером очистить 300 г семян тыквы, сохраняя тонкую зеленую пленочку семени под белой плотной кожицей, и приготовить общий настой дегельминтика (1 ч. ложка коры дуба, 1 ч. ложка коры крушины залить 200 мл кипятка, настаивать до утра, отцедить).

2. Через 2 часа раствор солевого слабительного — 30 г английской соли (суль-

Дат магния $MgSO_4 \cdot nH_2O$ — растворить в 100 мл воды, размешать и выпить.

3. Через 1 час сделать очистительную клизму и далее очищать кишечник клизмами по самочувствию.

III. 13-й день. Очищение печени по Н. Семеновой, о чем мы рассказывали в вестнике неоднократно.

14-й день. В 6 часов утра — прием солевого слабительного.

При очистке печени часто выходят и следы дегельминтизации — остатки тел ленточных и крупных круглых глистов, иногда и целые до 10-12 м и более остатки ленточных паразитов. Лямблиоз исчезает практически сразу. Прекращаются боли в печени, поджелудочной железе. Выбросы желчи при очистке печени добивают ослабевших паразитов и помогают организму сбросить их из желчных проходов.

IV. 15-й день и далее. Дегельминтизация на каждый день.

Ежедневно утром, натощак, после чистки зубов, выпить 100 мл настоя дегельминтика на каждый день. Накануне вечером приготовить сбор (1 ч. ложка коры дуба, 1 ч. ложка коры крушины, 1 ч. ложка травы аптечной ромашки, 1 ст. ложка соцветий пижмы), залить 500 мл кипятка в термосе, настаивать до утра. (Можно выпить и иной натуральный настой дегельминтика широкого спектра действия).

Вот примеры общих противоглистных средств.

Настой лука репчатого (одну луковицу среднего размера измельчить, залить 200 мл кипятка в термосе, настаивать 12 часов, отцедить и выпить натощак).

Кора дуба (2 ст. ложки коры дуба залить 200 мл кипятка, настаивать 4-6 часов, отцедить и выпить натощак).

Кора крушины и ромашка (2 ст. ложки коры

крушины и 2 ст. ложки травы аптечной ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать 4-6 часов, отцедить и выпить натощак).

Отвар из граната (5 г коры граната залить 100 мл кипятка, настаивать 30 минут, принимать 3-4 раза в день по 0,5-1 ч. ложке). Большие дозы угнетают органы зрения. Сильным средством против большой группы ленточных глистов является не только кора граната, но и все части его дерева и плода.

Щавель зеленый (несколько листочков натощак) и **настой аниса** (в ванне) изгоняет всех глистов.

Общие правила для изгнания глистов

1. Перед введением больших доз глистогонных препаратов (тыквенных семян) кишечник надо полностью освободить, промывая его по 2 раза в день в течение 7 дней.

2. Из всех глистогонных средств самый безобидный для организма человека — прием тыквенных семян (рекомендуется для детей и беременных женщин).

3. Глистные инвазии вызывают колиты и язвы, поэтому надо применять по 2-3 ст. ложки 3 раза в день настоев общеукрепляющего, заживляющего средства (1 ст. ложку корень сухой крапивы заварить 1 стаканом кипятка, притомить на малом огне

15 минут, настаивать 30 минут).

4. Чтобы глистогонные препараты не повредили желудок, можно выпить сладкий сок. Он способствует ускорению продвижения глистогонных настоев из желудка в кишечник.

Сладкий сок нельзя принимать с семенами тыквы, они — белковый продукт.

5. Спустя 2 часа после приема глистогонного средства целесообразно принять водный раствор солевого (только солевого!) слабительного:

6. Через 3 часа после приема глистогонного средства следует сделать очистительную клизму.

Инвазии глистов в большинстве случаев — весьма запущенное заболевание, поэтому изгнание глистов, генеральную дегельминтизацию, проводят много раз.

Одним приемом препаратов не обходится. Поэтому все слушатели обычно проводят повторную дегельминтизацию через 18-20 дней, а затем, спустя некоторое время, еще одну. В целом курс изгнания паразитов должен занимать от 40 до 90 дней. Эти сроки вытекают из биологических особенностей стадийного развития паразитов.

Жаль, что после их изгнания человек не приобретает иммунитет и свободно может заразиться еще и еще раз.

Возраст человека	Воды в мл	Сульфат магния $MgSO_4 \cdot nH_2O$ (магнезия) в г	Сульфат натрия $Na_2SO_4 \cdot 10H_2O$ (мирабилит) в г
Взрослый	100	30	30
10-7 лет	75	20	20
7 лет и младше	50	15	15

«ЗОЖ»: И так, друзья, надеемся, вы поняли: И. Ф. Никифоров вблизи от Москвы, в Калужской области, организовал нечто подобное школе Семенов в «Бургасе». Занятия в школе Семеновы стоят достаточно дорого, да и ехать далековато. Мы дали вам телефон, по которому вы можете узнать условия проживания в школе «Вера в надежду» Никифорова.

Вот, собственно и все. А что касается гельминтов, то мы обеими руками за лозунг «Даешь всеобщую дегельминтизацию!»

ВООБРАЖЕНИЕ ПРОТИВ БОЛИ

Новая техника борьбы с болью основана на активном использовании воображения. В той или иной степени она помогает почти всем и особенно рекомендуется при артрите, мигрени и других неприятных состояниях. Наука пока не открыла секрет действенности этих приемов, но похоже, что они помогают людям расслабиться и стимулируют выделение эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия.

• Расслабьтесь на удобной кушетке или в кресле и постарайтесь, чтобы вас ничто не отвлекало.

• Сделайте глубокий вдох. Мысленно представьте себе, что посылаете воздух в область, которая вас беспокоит, подпитывая кислородом каждую клетку в ней.

• Затем вообразите, что опускаете руку в ведро с «жидким обезболивающим». Держите ее там, пока пальцы не онемеют.

• Положите «онемевшую» руку на область, причиняющую беспокойство. Представьте себе, что с нее стекает обезболивающий раствор и пропитывает это место. Не убирайте руку, пока боль не утихнет.

ОСТОРОЖНО. ХЛАМИДИОЗ!

Этот вид заболеваний передается главным образом половым путем, но в редких случаях источником заражения могут служить общее полотенце или мочалка. Заболевания могут вызываться вирусами, паразитами или обычными бактериями. Некоторые из них долгое время могут оставаться бессимптомными. Таким «коварным» зачастую бывает хламидиоз. Без лечения эти инфекции способны вызывать серьезные проблемы со здоровьем, поэтому следует насторожиться и немедленно сдать анализы, если наблюдается хотя бы один из перечисленных признаков.

Общие симптомы гонорей и хламидиоза

- Болезненное мочеиспускание
- Необычные выделения
- Неожиданное вагинальное кровотечение
- Боль в малом тазу
- Нерегулярные месячные
- Рвота, повышение температуры, озноб.

ПОЛАГАТЬСЯ ЛИ НА БОГА, ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА?

Несмотря на то, что 25 миллионов американцев ежедневно испытывают изжогу, к врачу по этому поводу обращается ничтожно малое количество людей. Однако исследования 155 пациентов, которых постоянно мучила изжога, привели к следующим неутешительным выводам: более половины этих людей страдало достаточно серьезными расстройствами и недугами, при которых изжога являлась лишь наиболее заметным симптомом. У этой группы пациентов была обнаружена язва, дисплазия, а в отдельных случаях — даже рак.

«Если вы страдаете изжогой лишь время от времени, скажем, после того, как отведали острой и пряной экзотической пищи, особого повода для беспокойства нет. Но если изжога мучает вас чаще четырех раз в неделю, это серьезный повод для обращения к врачу», — считает руководивший исследованием Малькольм Робинсон, профессор клинической медицины из Университета в Оклахоме. Другими признаками того, что изжога может служить симптомом более серьезного заболевания, являются боль при глотании, ларингит и одышка.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ. А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

Да, да, этот тезис мы считаем наиболее эффективным в создании среди больных противодействия раку. Диагноз «рак» вызывает в душе человека, как правило, едва ли не животный ужас. Мы, публикуя письма наших читателей, стараемся убедить подвергшихся «нападению» рака в том, что его можно победить.

Почему же в этой победе метод Шевченко — смесь водки с маслом — выходит на передний план? Читатели частенько обвиняют нас в эдакой однобокости. Ну что вы заладили: водка с маслом, да водка с маслом. Есть ведь и другие методы. Да, есть. В редакционном портфеле лежит письмо — рассказ о женщине, которая вылечила рак нафталином. Все толще становится папка, на которой значится метод Тодика и «тодикамп». Мы получили уже несколько писем от людей, которые вылечились, пользуясь этой методикой, в том числе от людей, которые лично знали Михаила Тодика. Нет, нет, да обнаруживаются в конвертах вырезки из различных газет с упоминанием о госпоже Паоли из Варшавы, которая успешно применяет для борьбы с онкозаболеваниями очищенную нефть. И если уж говорить о нефти, то это достаточно известный и старый рецепт. В Азербайджане был врач, к сожалению, мы пока не можем

СМЕСЬ ПОДНЯЛА МЕНЯ НА НОГИ

Получаю вестник уже три года и благодарна всем, кто создает эту замечательную газетку. Огромное спасибо Николаю Викторовичу Шевченко за рецепт смеси водки с подсолнечным маслом, а также за то, что откликнулись на мою просьбу. Я вам написала о своей болезни, и вы мне прислали ответ, посоветовав пить смесь. Я так и поступаю: пью, как указано в методичке, соблюдаю и диету, но, случается, позволяю себе и съесть недозволенное.

Все дальнейшее я пишу для того, что, может, кто-то страдает так же, как я, и сможет вылечиться по вашему рецепту. Мне лично смесь помогает. Можно сказать, подняла меня на ноги. Я еще, конечно, не вылечилась, но ведь и времени с начала лечения прошло еще очень немного. Заболела в феврале 1998-го гриппом. Он дал осложнения. Два месяца держалась высокая температура, невыносимо болела голова, в ушах стояли шум и треск, горло болело, давление подскочило до 200/100. Стали отказывать почки, начались запоры, не помогали даже слабительные. Никуда не годился и анализ крови: СОЭ-57. Я перестала ходить, все у меня тряслось, и катастрофически падал вес тела. В итоге попала в больницу, где провели обследование и рак, слава Богу, не обнаружили. Поставили диагноз: диффузное воспаление соединительной ткани и прописали преднизолон на всю оставшуюся жизнь. Принимала я и массу других лекарств, особенно после выписки из больницы. Тем не

менее здоровье все ухудшалось и ухудшалось.

Почти год я пила преднизолон. В итоге у меня страшно заболела спина, «полетели» два позвонка, и я стала совсем калекой. День и ночь проводила, сидя в кресле, не в силах даже сдержать стона от боли.

Долго могла бы еще продолжать в таком плане. В конце концов я попала в руки нейрохирурга. Тот посоветовал операцию, но другой врач, у которой работала моя дочь медсестрой, вместо операции предложил попить смесь водки с маслом, и лечащий врач поддержала эту идею, сказав: «Хуже, чем есть, уже не будет. Пусть пьет для очищения организма».

И я начала пить смесь три раза в день. Питье не очень-то приятное, пить тяжело, тем более, что я никогда не принимала спиртное, однако уже после первой декады я почувствовала, что мне стало значительно лучше. После второго цикла я более того — стала уже ходить, правда, с палочкой, но и это для меня стало огромной радостью. Давление сейчас нормальное, анализы крови хорошие, голова не болит. Вены на ногах как бы исчезли. Прошла краснота, рассосались шишки от уколов, обхожусь без слабительных. И нет адских болей в спине. Смесь водки с маслом для меня оказалась находкой. Я надеюсь, она поможет мне окончательно выздороветь, и я опять смогу работать, как и прежде до болезни.

Коротко о себе, 62 года. У меня две замужние дочери, есть внуки. Муж умер 17 лет назад, болел туберкулезом. Жаль, что в ту пору мы не знали этого рецепта — может, он и помог бы. Николай Викторович, буду молить Бога за вас, чтобы вы были здоровы и счастливы на долгие годы. Про-

никак восстановить его имя, который успешно применял в борьбе с раком нефть, особенно одного из месторождений. Существует здесь и методика Голюка, достаточно действенная, и настойка болиголова Тищенко, и многое-многое другое, в том числе и великие чудеса, предлагаемые нам Надеждой Антоненко, которая побеждает рак, применяя определенным образом заряженную обыкновенную холодную воду из-под крана.

Конечно, тут же располагается официальная медицина с ее мощными средствами, лучевой и химической терапией, платиновыми препаратами, мощными иммуностимуляторами, стоящими баснословные деньги. И тем не менее смесь водки с маслом не теряется даже среди них. Да, конечно, признаем: это средство не для богатых. Но что может наша сегодняшняя официальная медицина предложить тем, кто живет на одну пенсию или на мизерную зарплату, выплачиваемую с грехом пополам? Скорее всего, ничего, кроме водки с маслом. Дешево, эффективно, доступно, пригодно для самолечения, просто в применении, поистине «наинароднейшее» средство. И нам в этом случае нечего придумывать. Достаточно просто публиковать письма читателей.

шу всех извинить за длинное письмо. С огромным уважением Шпорт Надежда Игнатьевна.

Адрес: 352709, Республика Адыгея, Майкоп, ул. П. Лумумбы, д. 237.

«ЗОЖ»: Это письмо между тем не какое-то совершенно необычное. Подобные приносит каждая почта. Случаются и удивительные находки.

ВЕНЫ ТЕПЕРЬ ВООБЩЕ НЕ БОЛЯТ

Здравствуй, Николай Викторович! Не могла не написать вам, получив очередной вестник «ЗОЖ». Выписываю его только год, но как рада, что узнала об этой газете, о вас и вашем методе.

Я не больна раком, но у меня в мои 30 лет куча других болячек. Основная из них — варикоз, тромбофлебит. Начался лет с 15-ти и постоянно прогрессировал. После рождения первого сына сделали операцию на правой ноге и выдернули вену. В это время я очень доверяла врачам. Меня убедили, что так будет лучше, и иного пути лечения просто-напросто нет. Однако вскоре вены снова стали болеть, варикоз мой превратился в жестокий тромбофлебит, и тут уж косметический вопрос перестал меня беспокоить: начала искать средства, чтобы хоть как-то снять боли и остановить развитие болезни.

Через несколько лет родила второго сына — как верующий человек аборт никогда не делала, но ноги мои после родов совсем отказали. Пользовалась бинтами, растирками, сколько прошла врачей, центров, перевела денег — не перечислить. Я до-

вольно высокая, худощавая, всегда хотела больше двигаться, много делать для детей, мужа, дома, но ничего не получалось, и я все больше и больше нервничала.

Наконец в руки мне попал ваш метод. Прохожу третий цикл лечения водкой с маслом и очень надеюсь на полное излечение, хотя осознаю, что на 100 процентов — это где-то на грани фантастики. Но ноги больше вообще не болят. Тромбы, очевидно, рассасываются, самочувствие прекрасное. Наряду с лечением уже полгода обливаю каждый день двумя ведрами холодной воды. Все гинекологические проблемы исчезли. У нас свой дом. И в нем, и на огороде я выполняю все работы, радуюсь вместе с детьми, доволен мой муж. Диету стараюсь соблюдать. Прежде была такая сладкожка, а теперь и сладкого, и молочного не ем совсем.

С гордостью при этом думаю: не организм и болячки управляют мною, а я ими. Ведь так и должно быть.

С уважением
Евгения Грабарова.

Адрес: 483310, Казахстан, Алма-Атинская обл., г. Талгар, ул. Советская, д. 29.

«ЗОЖ»: Да, друзья, смесь, безусловно, работает. В этом мы убеждаемся в каждом номере. Но не стоит забывать, что кому-то она помогает больше, кому-то меньше, кому-то не помогает вообще. В таких случаях, наверное, целесообразно прибегать к другим методам, благо, наши читатели не устают рассказывать о них. Сегодня поговорим о красном мухоморе.

МУХОМОР ОТ РАКА

Здравствуйте. По совету подруги выписала вашу газету в этом году и очень довольна. Хочу поделиться рецептом от рака. Может, кому-то поможет.

В 1993 г. заболела мама в возрасте 79 лет. Определили, что больны печень, почки, кишечник, желудок. Очаг — в печени. Лечащий врач сказала, что на 85% уверена, что у мамы рак. Ее выписали домой. Дома за две недели она быстро похудела, лежала, не поворачивалась. Пришла врач, сказала, что безнадежна. Боли страшные. Выписали наркотики. Внутри жар, все с себя скидывает, а ноги холодные.

У меня была настойка мухомора. Я делала ее по рецепту одной женщины, у которой был рак в области гинекологии. Хотела в свое время сама попить, но испугалась. И настойка простояла у меня 5 лет. А тут я решила попить маму. Стала давать по 1 ч. ложке утром натощак. Прошло несколько дней. Пришла врач. Я сказала, что пою маму настойкой мухомора. Она осмотрела маму и посоветовала давать по столовой ложке.

До приема мухомора мама ничего не могла есть, ее рвало. А тут сразу же рвота прекратилась, ей стало лучше. Сначала она стала поворачиваться на бок, потом села. Однажды она решила встать и сразу же упала — мышцы-то атрофировались. Так она выпила пол-литра настойки мухомора, ей становилось с каждым днем все лучше и лучше.

За 5 лет мама выпила понемногу еще одну бутылку. Сейчас ей 84 года. Она все делает по дому, готовит обед, стирает на себя, моет пол.

А вот сам рецепт настойки мухомора.

Нужно собирать только одни шляпки молодых ярко-красных мухоморов с белыми пятнышками. Стакан мелко нарубленных шляпок мухомора залить 0,5 л водки. Настаивать ровно 12 суток в темном месте. Процедить через 5-6 слоев марли. Марлю не выжимать. Использовать только то, что сбегало. Пить — от нескольких капель до столовой ложки.

Адрес: 614004, Пермь, ул. Стахановская, д. 10, кв. 37. Пушкаревой Галине Ивановне.

ДЖУЛИ, К СЧАСТЬЮ, ОСТАЛАСЬ ЖИВА

В 15-м номере мы начали что-то вроде ликбеза, рассказав о раке предстательной железы. Точнее, мы познакомили наших мужчин с данной проблемой глазами американских специалистов. Надеемся, что этот материал полезен хотя бы с познавательной точки зрения.

Сегодня в таком же ключе мы предлагаем материал для женщин — о раке молочной железы, подготовленный по зарубежным источникам нашим корреспондентом Еленой Печерской.

Слава Богу, опасности нет, думала Джули Брайер с облегчением, одеваясь после осмотра. 24-летняя молодая женщина из штата Индиана почувствовала тревогу, когда ее муж, Джеффри, нащупал у нее в правой молочной железе затверждение, похожее на маленький камешек. Она хотела немедленно пойти на медосмотр, но в силу некоторых обстоятельств сделала это лишь спустя 11 дней. Доктор оказался очень милым молодым человеком. Он успокоил Джули: у женщин ее возраста уплотнения в молочной железе не редкость; обычно это бывают кисты. В ее медицинской карте появился диагноз: «фиброзно-кистозная мастопатия» и рекомендации «отказаться от кофеина и шоколада, прийти на повторную проверку через шесть месяцев». «Врач несколько раз повторил, что тревожиться абсолютно не о чем», — вспоминает Джули, маленькая, голубоглазая блондинка с длинными волнистыми волосами и мальчишеской резвостью в движениях.

Осенью и зимой Джули ста-

ралась выбросить из головы все мысли об уплотнении. Она была занята поиском работы (больница, банк, детское издательство) и старалась забеременеть. Однако она заметила, что затверждение, похожее на камешек, не исчезло, а в феврале у нее начала болеть грудь. Однажды вечером боль настолько усилилась, что пришлось принять обезболивающее и лечь в постель. Поэтому она пришла к врачу на месяц раньше запланированного срока. Нет проблем, сказал доктор, надо будет удалить жидкость из кисты. Однако, когда на следующий день он дважды проткнул уплотнение иглой, наполнить шприц жидкостью, обычно находящейся внутри кисты, не удалось. При этом незначительное количество выделенной влаги было окрашено кровью. «Он продолжал убеждать меня, что опасности нет, но рекомендовал сходить к специалисту», — вспоминает Джули. — Я пошла, и спустя десять дней, осмотрев меня, тот сказал: «Это нужно удалить». Мне очень не хоте-

лось идти на операцию. Я все еще думала, что это киста».

Джули поняла свою ошибку 6 марта, когда хирург позвонил ей, чтобы сообщить результат биопсии. Джули была дома одна, сидела в столовой и сняла телефонную трубку. «Неужели он сказал «рак»?» — вспоминает она. Это страшное слово, казалось, застряло у нее в мозгу. «Как он сказал мне: «Такая киста может привести к смерти...» Не может быть, что у меня рак молочной железы! Мне только 25 лет!» Повесив трубку, она пустым взглядом уставилась на цветы на обоях. Рак — только в молочной железе, подумала она, или он уже распространился по всему организму? Пораженная ужасом, не в силах пошевелиться, она заплакала.

Может ли подобный кошмар произойти с вами? Судя по данным исследования, к сожалению, может. Дело обстоит следующим образом. Врачи очень часто не диагностируют рак молочной железы у молодых женщин, считая, что эта опасная болезнь обычно развивается после 35 лет. В целом они правы, но иногда ошибаются, и такая ошибка может стоить жизни пациентке.

Сейчас удалось установить пугающую истину: молодым женщинам диагноз «рак молочной железы», как правило, не ставит-

ся, что позволяет болезни перейти в более развитую форму. Именно так обстояло дело с 5000 пациенток в США, судя по данным журнала «Лэнсет». «Когда вы обращаетесь к врачу по поводу уплотнения в молочной железе, следует типовой ответ: «Приходите на контрольную проверку через шесть месяцев», — замечает Эллен Стовелл, одна из активисток Национального общества по борьбе с раком.

Однако шесть месяцев — слишком большой срок, предупреждают специалисты. Многим онкологическим больным даже наполовину меньший срок, откладывающий начало лечения, может стоить жизни. Когда речь идет о молодом организме, раковые клетки способны размножаться быстрее. Если в среднем время, необходимое для удвоения раковой опухоли в размере, оценивается в 90-100 дней, то при возрасте от 20 до 30 лет для этого достаточно 50-60 дней. К тому же, судя по данным из стационаров, собранным Национальным онкологическим фондом, рак молочной железы у молодых женщин протекает значительно более агрессивно. Это значит, что опухоли распространяются быстрее и чаще приводят к летальному исходу в ближайшие пять лет, чем у женщин в возрасте после 35.

«ЗОЖ»: Читатель спросит, ну, а каким же образом не попасть в положение Джули? На этот счет американские специалисты отвечают: «Проводите самоосмотр молочной железы».

Если вы найдете уплотнение в молочной железе во время ежемесячного самоосмотра — это может помочь захватить самое начало развития опухоли и спасти вам жизнь. Важно, чтобы самоосмотр проводился регулярно и правильно.

По мнению канадских медиков, необходимо осматривать грудь визуально, а затем ощупывать ее при помощи подушечек трех средних пальцев (указательного, среднего, безымянного).

При регулярном самоосмотре женщина хорошо знает обычные уплотнения и затверждения и поэтому без труда обнаружит что-то, отличающееся от них.

К сожалению, ни один из имеющихся в арсенале современной медицины методов по раннему обнаружению рака молочной железы нельзя назвать безупречным. Только комплексное их использование может оказаться эффективным. Если вы не уверены в том, что проводите самопроверку правильно, попросите врача-гинеколога обучить вас необходимым приемам.

Если уплотнение действительно найдено, рекомендуется следующий план действий:

- Ждите неделю после окончания менструации, затем снова осмотрите молочную железу. У многих женщин перед месячными возникают затверждения, обычно вызываемые фиброзно-кистозной мастопатией. Если уплотнение исчезнет, не стоит беспокоиться.

- Если уплотнение сохраняется, идите к врачу. Обычно злокачественные опухоли очень твердые и болезненные на ощупь, а доброкачественные упруги, подвижны и поддаются при нажатии. Если даже ваш врач уверен, что уплотнение доброкачественное, следующий осмотр должен состояться не позднее чем через один-два месяца. Если вы не хотите ждать, можете настаивать на сдаче анализов или консультации у другого специалиста.

- Даже если результаты обследования отрицательные, но уплотнение не исчезнет спустя еще один месяц, необходимо сделать биопсию. Только биопсия дает точный ответ о характере затверждения. Она может проводиться хирургическим путем или без оперативного вмешательства, при помощи игл. Если врач считает, что вы слишком молоды для рака, найдите другого специалиста.

ВОДОЙ ТОЖЕ ЛЕЧАТ. И ОЧЕНЬ НЕПЛОХО

Лет 30 тому назад в моей лечебной практике был такой случай. На обслуживаемом мною участке я знал хорошо все население. Заметил, что один из мужчин никогда за десятки лет ничем не лечился. Как-то встретив его, спрашиваю: «Григорий Степанович, вы никогда не болели и не приходили ко мне в медпункт. Чем это объяснить?» А он отвечает: «Как не болел? В молодости очень даже болел желудком. Когда прижало меня как следует, собрался поехать в город к знаменитому в то время в нашей местности терапевту Подковырову. По дороге встретил чабана, пасшего овец. Он и спрашивает:

— Куда направился, Гриша?

— Куда? К врачу. Очень уж донимает желудок.

— Так кто же у врачей лечит желудок? — удивился пастух.

— А где же его лечить? — удивляюсь в свою очередь.

— А вот посоветую тебе такое лечение, которое поможет избавиться от этой хвори, — говорит пастух. — Как проснешься утром — сразу же выпей стакан холодной воды. И делай так ежедневно. Будешь здоров.

Я послушал старого человека. Вернулся домой и стал лечиться, как посоветовал старик. Прошло с месяц времени, и незаметно для себя я ощутил, что боли перестали меня беспокоить. С тех пор всю жизнь утром выпиваю стакан воды натощак из-под крана, на праздники и водкой побалуюсь, никакой диеты не держу, а желудок меня больше не беспокоит».

Признаться, я пропустил этот рассказ мимо ушей. Мне и до того иногда приходилось назначать такое лечение больным с запорами. Помогало. Однако желудок...

Но вот в январе этого года я получил письмо из города в Татарстане Набережные Челны от Зинаиды Тихоновны Мороз. Она сообщает об успешном лечении себя и мужа в течение многих лет горячей водой. Это письмо вызвало у меня такой интерес, что я написал ей тут же запрос с просьбой более детально

рассказать о методе. Привожу выдержки из ее письма с некоторыми сокращениями.

«Прежде всего о лечении. Это не мой метод. О нем я когда-то прочла в газете «Сам хозяин». Вырезку из газеты вам высылаю. Написавший сам лечился, многим помог и до сих пор жив, хотя записка была напечатана в 1950 году. По его рекомендации я начала лечить шпоры обеих стоп. Очень трудно было приучить себя к дисциплине ежедневного питья горячей воды по стакану утром натощак. Несколько раз курс прерывался из-за забывчивости, вновь начинала, но теперь все уже позади.

Меня так мучили шпоры, что ходить я могла только в комнатных тапочках. И не дай бог наступить на камушек, боль пронизывала всю до такой степени, что сердце останавливалось. Какой же результат лечения? 12 апреля 1999 г. мне исполнилось 60 лет. С тех пор, как стала пить горячую воду, не приняла ни одной таблетки. К врачу не хожу. За 30 лет, проработанных на производстве, — ни одного дня не была на больничном листе. Когда наш участковый врач узнала о моем лечении, то попросила обследоваться, а, получив результаты, очень удивилась, периодически стала следить за моим здоровьем. Что касается шпор, то о них забыла.

Со мной также лечится мой муж. Пьем воду 20 дней — 7 дней перерыв. И так все 6—7 месяцев осенне-зимнего времени. С 10 мая по 10 октября уезжаем на дачу и воду не пьем. Кроме шпор, вылечила болезнь ушей, проблемы были с кишечником, остеохондроз, воспаление плечевого и локтевого суставов — теперь все хорошо, улучшилось зрение, избавилась от моллюсков на груди. Беспокоил сильнейший зуд кожи — тоже прошел. Кожа из сухой стала эластичной. Вес был 78 кг, а теперь стабильный 58 кг, улучшилась, окрепла память. Всем соседям и знакомым, кто интересовался этим лечением — я давала совет, и всем стало лучше. Очень хотелось бы, чтобы через «ЗОЖ» и другие читатели — боль-

ные испробовали такое лечение. Ведь вреда никакого, а польза может быть большая для поправки здоровья».

Подумал-подумал я над этой информацией и сказал себе: а почему бы и нет?

В моей родной деревне колодцы были в каждом дворе, а за питьевой водой ежедневно родители ходили к дальнему колодцу, за околицей, вода в нем была особенная. У всех женщин, кто мыл голову этой водой, волосы были на голове густые-прегустые, мягкие, шелковистые, косы вязались до пояса, лысых мужчин не было. При приготовлении пищи осенние овощи разваривались быстро, стирать белье было одно удовольствие в этой воде.

А вот где я теперь живу, воду из артезианской скважины подают с 500 м глубины. Солей кальция в ней столько, что паровозные котлы нельзя заправлять, а трубы парового отопления за десять лет приходят в полную негодность.

Перелистав архивы, нашел еще заметки людей, доказывающих благотворное влияние на здоровье путем приема обыкновенной водопроводной горячей воды.

Недавно ставропольская газета «Айболит» этой теме посвятила статью, которая печаталась в двух номерах газеты. Вот только небольшой отрывочек:

«От простудных болезней, отравления, ангины выберите необычное универсальное средство. Не удивляйтесь — стакан простой воды. Любая хозяйка знает, что помыть грязную посуду быстрее всего и чище горячей водой. Увы, как и посуда, загрязняется также желудочно-кишечный тракт нашего организма. Для отмывания всевозможных отложений следует натощак выпивать стакан горячей воды. Люди, знакомые с этим рецептом, убедились, такая регулярная процедура бодрит, освежает, дает отличное самочувствие».

Горячей водой можно лечиться при простудных болезнях. Достаточно выпить несколько стаканов горячей воды и тепло укрыться, чтобы пропотеть, назначить себе голод на день-два болезни, и простуда проходит

быстрее в несколько раз».

А некоторые авторы рекомендуют лечение от многих хронических болезней путем приема горячей воды по 1/2 стакана, но каждые 2—3 часа. Срок лечения — до выздоровления.

По природе я хотя и не скептик, но на слово не верю. Решил проверить эти утверждения лично на себе. Правда, срок испытания у меня небольшой, всего только месяц, но можно с уверенностью сказать, что ежедневный прием горячей водопроводной воды натощак утром заметно улучшает самочувствие и особенно оказывает благотворное влияние на желудок и кишечник: снижает спазмы, способствует нормальному опорожнению кишечника и действует на весь организм тонизирующим образом.

Известно всем, как в санаториях и на курортах очень многим больным врачи назначают промывание желудка и кишечника при хронических гастритах и колитах щелочными водами. В домашних условиях мы можем делать то же, добавив к 1 литру воды 1 чайную ложку пищевой соды. Утром, натощак, за два часа до еды залпом выпить с пол-литра-литр воды, пальцем пощекотать язычок, и с рвотными массами ваша выпитая вода струей выйдет в подставленный эмалированный таз. Выпив пару таких доз и промыв желудок, рукой помешайте воду, а потом пальцы поднимите над водой и вы увидите, как плотной нитью тянется от рук в таз кисельного вида слизь. Так делать надо через день-два, столько промываний желудка — пока слизь с рук не будет тянуться. Эту процедуру можно проводить раза два в год при всех гастритах, кроме эрозивных, противопоказана процедура при язвенной болезни, гипертонии и некоторых других болезнях.

По поводу промывания лучше посоветоваться со своим врачом. Но те, кому такая процедура не противопоказана, после первого промывания больного же-

пудка почувствуют большую легкость в теле, улучшится аппетит. Эта процедура особенно необходима тем больным, у кого атонический, анацидный гастрит и постоянно дурной запах изо рта.

Вода в лечении больных применяется врачами широчайшим образом: в согревающих компрессах, при проведении закаливающих мероприятий, купании, в очистительных клизмах, субаквальных ваннах, лечебных душах и так далее.

Вода не панацея от всех болезней, но как вспомогательное средство при комплексном лечении тех или иных недугов может принести ощутимую пользу.

В нашей медицине пока нет результатов широкого испытания лечения водопроводной водой, ни горячей, ни холодной.

Советую всем больным с болезнями желудочно-кишечного тракта и нарушением обмена веществ, а их около 160 заболеваний, проверить лечебное действие воды. Хуже никогда не будет. Противопоказаний к лечению никаких, лекарство всегда под руками, бесплатно и в достаточном количестве.

Успехов вам в этом деле, а товарищей, сообщивших нам о своем таком лечении, поблагодарим от всей души.

Николай ШТАБ.

Краснодарский край.

«ЗОЖ»: После статьи Николая Николаевича нам с вами только и остается, что в честь воды, горячей и холодной, пропеть песенку:

Удивительный вопрос: «Почему я водовоз?»

А потому, что без воды И ни туды, и ни сюды!

Вспомните при этом еще и Себастьяна Кнейпа!.. Что же касается переписки с Николаем Николаевичем, то он очень просит — и мы поддерживаем эту просьбу — не обращаться к нему за советами. Николаю Николаевичу за 80, и ему трудно отвечать на письма. В настоящее время в издательстве «Образ Компани», с которой «ЗОЖ» тесно сотрудничает, готовится к изданию книга Штаба. В ней все, что он хотел бы вам сказать. Потерпите, она скоро попадет к вам.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ОТ АЛЛЕРГИИ!

Каждый год весной, когда распускаются листья тополя, березы, затем черемухи, у меня аллергия: сильно чешутся и слезятся глаза, начинается насморк, кашель, чихаю... Спасалась «супрастином», последние годы — «диазолином». Особенно сильно кашляла по ночам и, просыпаясь от удушья, слышала, как свистят отекающие бронхи. А сколько салфеток за ночь меняла!

В одном из вестников «ЗОЖ» прочитала материал о яблочном уксусе, о том, что все компоненты, которые в нем содержатся, благотворно воздействуют на организм, защищают от разного рода отрицательных влияний окружающей среды, помогают очищению организма от шлаков и т. д., и решила попробовать. На стакан теплой кипяченой воды 0,5 ч. ложки яблочного уксуса, а меду — по вкусу. Выпила, и сразу стало легче дышать, уснула. Постепенно салфетки ночью стали не нужны, затем перестала просыпаться по ночам, прошел зуд, и глаза не слезятся. Вот уже три недели, как отменила лекарство «диазолин». Продолжаю пить напиток каждое утро натощак и на ночь обязательно, вообще в течение дня, когда захочется. Самой не верится, как я так легко избавилась от такой тяжелой болезни. Прекрасный кисло-сладкий напиток. Думаю, всем можно пить для утоления жажды. Это лучше, чем покупать различные вредные напитки, и полезней.

И еще убедилась, что во время приступов аллергии никаких молочных продуктов, даже сыр, употреблять нельзя. Обратите и вы на это внимание.

Пусть и вам поможет Бог.

Адрес: 453200 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленинградская, 79—116, Медведевой Гульфире Хатиповне.

ДВА СЛУЧАЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ ГАНГРЕНЫ

В рубрике «Отзовитесь» часто просят помочь больным с гангреной. Я знаю два случая, когда люди не согласились на ампутацию ног и вылечились своими средствами.

Первый произошел 20 лет назад. Моя тетя (ей было около 60 лет) болела астмой. Был у нее зуб, она долгое время принимала преднизолон и много других лекарств. Видимо, и на этой почве произошли какие-то изменения в си-

стеме кровообращения — и, как результат, гангрена. Врачи предлагали ампутацию, но она отказалась, так как дома у нее муж-инвалид войны. От людей узнала, что гангрену можно лечить солидолом и массажем. Нашли солидол. Муж скрюченными пальцами делал массаж (хотя врачи были категорически против массажа), втирая солидол в ногу, массируя, потом обкладывал ногу бумагой для компрессов, пеленал и сверху укутывал байковым одеялом. Она с таким сооружением на ноге старалась передвигаться по дому, готовила еду. Через 2—3 дня чернота спала и опухоль начала сходить.

Второй случай был недавно. Я поехала в деревню навестить родных, другую свою тетку 80-ти лет, больную сахарным диабетом. Ее только выписали из больницы с чернеющей, опухшей ногой, с небольшой ранкой на большом пальце, сказав, что сделали все возможное и что больница — это не дом престарелых.

Перед поездкой я перелистывала книгу «Знахарские рецепты» Куренного и запомнила два рецепта по лечению гангрены:

1. Надо с очень большим количеством соли долго жевать (только жевать!) черный хлеб и эту смесь прикладывать к ране — привязывать и держать несколько часов, потом менять на новую.

2. Прикладывать к ране куски свежей говяжьей печени. Через 2—3 часа срезать слой печени со стороны раны и еще раз привязать свежим срезом.

Эти два способа мы и использовали для лечения тетиной ноги. Потом делали компрессы с мочой. Когда я уезжала, нога еще болела. Но через полгода снова поехала в те края. Думала, что тетка уже умерла — нам просто не сообщили, так как живем далеко. Захожу к ней, а она жива-здоровая, и нога нормальная. Спрашиваю: «Чем еще лечила?» Она отвечает: «Прикладывала лист лопуха и читала молитвы и заговоры». Вот так.

Адрес: 452030 Башкортостан, г. Белебей, ул. Амирова, 8/1 — 74, А. Котовой.

ПРО ГОРЯЧЕЕ И ХОЛОДНОЕ: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ КАТАРАКТЕ

Давно собиралась вам написать, так как встречаю в вестнике много писем с просьбами помочь советом в лечении катаракты. А тут со-

впало с моими делами. У меня тоже обнаружили катаракту. Я стала интересоваться различными методами лечения и наткнулась на ряд интересных статей в старых газетах и журналах. В одном из номеров газеты «Труд» начала 90-х годов, например, прочитала об опыте американских врачей-окулистов, которые лечили катаракту, ежедневно прикладывая к глазам ватные тампоны, смоченные попеременно то горячей, то холодной водой. Причем вода должна быть настолько горячей, насколько терпит глаз, но не доведите до ожога. Эта процедура тренирует сосуды, питающие глазные мышцы, сетчатку, радужку, улучшает обменные процессы в глазу. Вместо тампонов можно пользоваться обыкновенным душем — подставлять глаза попеременно то под холодную струю, то под горячую. Кроме тепла и холода рекомендуется специальная гимнастика для глаз: вращения глазами по часовой стрелке и против, вверх-вниз, вправо-влево.

Прочитав книгу Патриции Брэгг «Улучшение зрения», я поняла, что в газетной статье много неточностей. Хотелось бы дополнить написанное, тем более, что многие читатели вестника не имеют никакой литературы, кроме «ЗОЖ», а также рассказать о своем опыте лечения катаракты.

Патриция Брэгг советует брать не ватку, а материю, 2 куса — один для холодной воды, другой — для горячей. Холодная вода должна быть ледяной и тампоны держать 1 минуту. Тампоны же с горячей водой прикладывать на 2 минуты. Поскольку в это время глаза закрыты и посмотреть на часы нет возможности, я, к примеру, просто считаю соответственно до 60 и до 120. Эту процедуру, на мой взгляд, удобно проводить на кухне рядом с мойкой, так как горячая вода быстро остывает. Холодной же хватает до конца процедуры (я добавляю в нее лед или снег из холодильника).

Нигде не нашла, сколько раз надо прикладывать тампоны за одну процедуру. Начала с 5 раз и постепенно довела до 10: то есть 10 раз приложить холодный тампон и 10 раз — горячий.

Включайте в свой рацион продукты, содержащие витамины А, С, В1, В2, В6, В12. Острота зрения зависит от витамина А, которого в изобилии в моркови — ешьте ее как можно больше в любом виде: сырой, печеной, пареной.

(Окончание на 12-13-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 11-й стр.)

Вот, собственно, и все, что я хотела бы написать. Если будете выполнять эти процедуры, то улучшение — в большей или меньшей степени, но наступит непременно. Я лично помимо тампонов и гимнастики закапываю в глаза воду, разведенную 1:1 медом и глазным бальзамом, купленным в аптеке. Буду рада, если мои советы кто-то возьмет на вооружение.

Адрес: 617740, Чайковский, Пермской обл., Приморский бр., д. 53, кв. 14, Ануфриевой Зое Александровне.

КОРЕНЬ ШИПОВНИКА ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Выписываю «ЗОЖ» совсем недавно и сразу натолкнулась на письмо Л. И. Соболевой из В. Волочка по поводу камней в желчном пузыре. Решила написать в вестник, чтобы прочитали все, кто страдает таким недугом.

Много лет назад я на «Скорой помощи» попала в больницу и была согласна на операцию, так как боли были ужасные. Но одна старушка в больнице сказала мне: «Не спеши, дочка, с операцией, а выкопай корень шиповника, настругай его, бери 1 ст. ложку стружек на стакан воды, прокипяти на слабом огне 10 минут и дай настояться, процеди, охлади и пей этот отвар 3 раза в день».

Сын накопал корня, и я пила этот отвар, пока корень не кончился. (Копать корень надо, пока нет сокодвижения).

Тогда я послушала старушку и сбежала из больницы. И вот уже лет 25 я не испытываю никаких болей и кушаю все, что хочется.

А вот еще один совет, как избавиться от такой коварной болезни, как туберкулез легких. В детстве — мне было 12 лет — я болела этой болезнью, и врачи сказали моей матери, чтобы она не тратилась на лечение, так как я все равно умру. Моя первая учительница сказала маме, чтобы она достала цельного овса, замочила и парила его в печи (можно в духовке), а жижу давала мне пить. Когда мама повела меня к врачу, то он удивился и сказал: «Не верю, не верю». Сейчас мне 75 лет, и о туберкулезе я уже давно забыла.

Адрес: 333017 Украина, г. Симферополь, ул. Фрунзе, 43/2—29, Грецкой Валентине Федоровне.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ГАСТРИТ И ИЗБАВИЛСЯ ОТ КАМНЕЙ

Хочу поделиться некоторыми рецептами, которые я испытал на себе в борьбе за свое здоровье.

В начале 70-х сильно страдал желудком. Врачи признавали антацидный гастрит (нулевая кислотность) и предсказывали в скором времени рак желудка. Знакомая посоветовала взять 0,5 л (тогда «Московской») водки и 0,5 л майского цветочного меда, все это смешать и прокипятить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Первые три дня будут сильные боли, а на четвертый болей не будет. Весь настой нужно выпить — и все пройдет. После того, как я начал пить средство, уже на пятый день я стал кушать с аппетитом (до этого просто в рот ничего не мог брать), и боли практически прекратились. До настоящего времени чувствую себя нормально в этом плане.

Лет пять назад меня увезли на «скорой» в больницу с приступом колик в печени. При обследовании выяснилось, что в желчном пузыре три камня: 1,2 см, 1 см и 0,8 см. Хотели резать, но я отказался и стал лечиться домашними способами.

Вначале пил урину по 3-5 глотков 3 раза в день. Затем узнал рецепт с корнем подсолнуха и стал пить его настой. Проверился на УЗИ — камней нет. В этом году обнаружили в левой почке камень размером 0,5 см. Выпил корень подсолнуха — камня нет.

Как готовить настой.

Осенью, когда убирают сухие подсолнухи, беру корень подсолнуха. Мелкие корешки обрезаю, а основную часть сушу. Затем этот корень дроблю топором на мелкие кусочки величиной с фасолину. На один прием нужно набрать один граненый стакан нарезанного корня. Засыпаю его в эмалированную кастрюлю и заливаю 3-мя литрами родниковой воды (если нет родниковой, можно

обычной питьевой), ставлю на плиту и кипячу 3 минуты. Воду сливаю. Эту воду нужно выпить за три дня. Эти же корни снова залить 3-мя литрами воды и кипятить 15 минут. Воду выпить за три дня, а корни выбросить. Затем взять второй стакан корней и все повторить снова.

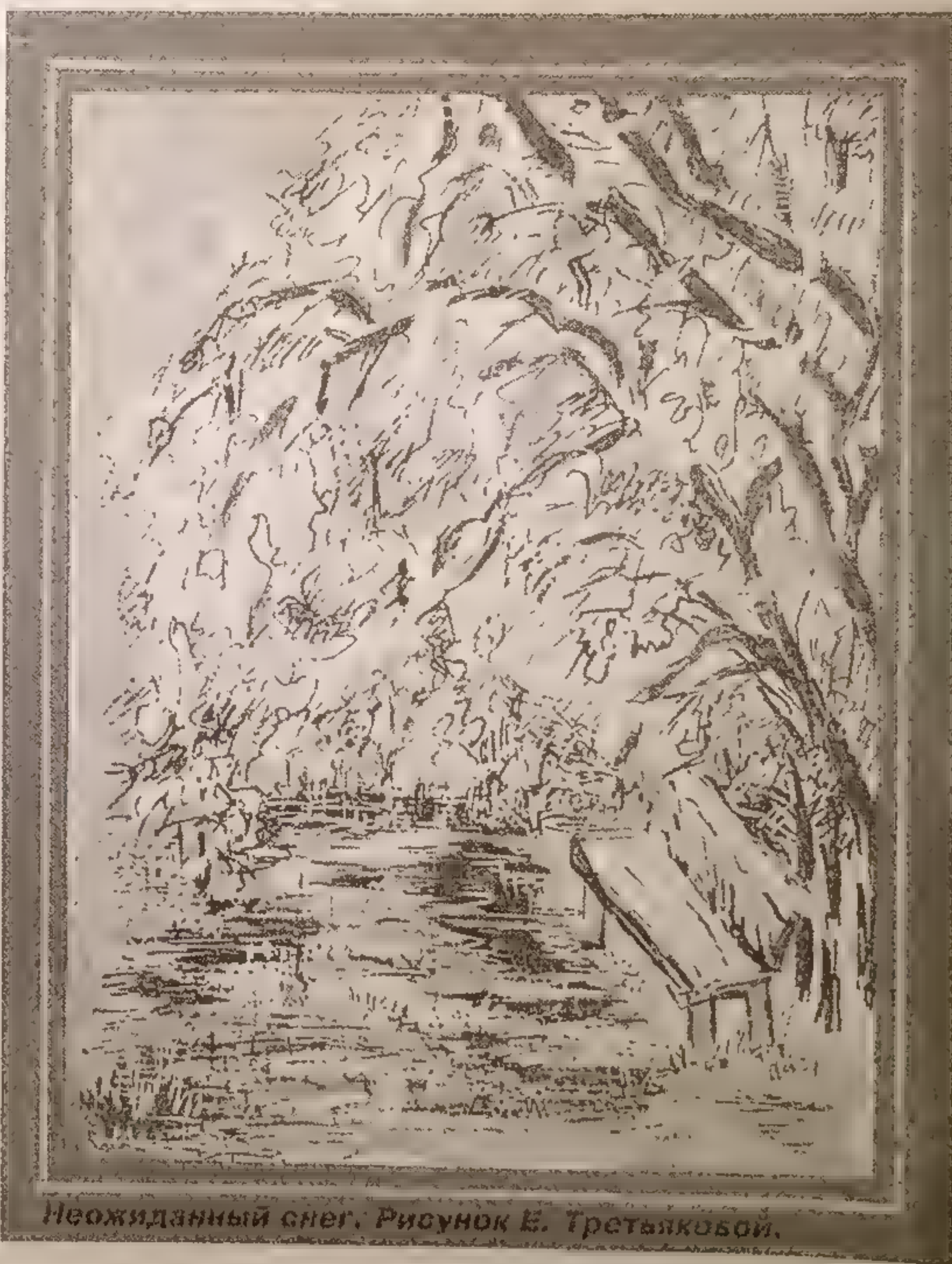
Если камни большие, застарелые, нужно выпивать по 2-3 стакана корней подсолнуха. Камни растворяются и вымываются с мочой. В это время моча будет цвета ржавчины. Болевых ощущений нет.

Адрес: 692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Суханова, 53-71, Подтергера Ивану Ефимовичу.

2-3 горсти цветков ноготков настоять две недели в 300 граммах нерафинированного подсолнечного масла, процедить, отжать. Хранить в холодильнике. Я делала все, как она говорила, и эрозия прошла.

Недавно заболел внук. Был сильный насморк, и мы по совету врача капали ему в носик нафтизин. Но лекарство сильно жгло слизистую, и тогда свекровь, чтобы уменьшить неприятные ощущения, закапала ему 2-3 раза календуловое масло по 1 капельке. И что вы думаете? На следующий день насморк прошел.

Евгения Седова.
Тверь.



Неожиданный снег. Рисунок Е. Третьяковой.

О ПОЛЬЗЕ НЕРАФИНИРОВАННОГО МАСЛА

Хочу поделиться с вами маленьким чудом. Несколько лет назад была у меня эрозия шейки матки. Приятельница посоветовала делать тампоны с календуловым маслом — утром и вечером ежедневно. Масло же готовить так:

ПОМОЖЕТ ПЕЧЕНЬ ЛУК

У меня есть пара рецептов из жизненной практики, которые я испытала на себе.

Лишай. Смазать хорошо йодом, затем так же обильно смазать мазью Вилькинсона и наложить повязку на неделю. Через неделю смыть горячей водой.

Сухое сырье (гидроадесин) Испекть большую горловку лука вместе со шкуркой и горячую привязать к подмышечной впадине. Держать сколько выдержите. Сверху положите валик из марли и ваты и так ходите, спите, пока не остынет. Повторяйте до излечения.

Адрес: 220071, Белоруссия, Минск, ул. Смолычкова, 26-66, Бельтюковой М. П.

КАК Я ПО РЕЦЕПТУ «ЗОЖ» ОБУЗДАЛА ГИПЕРТОНИЮ

Вестник выписываю третий год. С удовольствием читаю рецепты, которые предлагают читатели, и некоторыми пользуюсь сама. Например, в вестнике № 21 за 1998 год прочитала письмо Антонины Андреевны Шалаевой из Пензенской области «Как я обуздала гипертонию», в котором она писала, что по рецепту, позаимствованному у Валерия Тищенко, избавилась от высокого давления. В этом году и я провела курс лечения, и давление нормализовалось, по крайней мере, уже три месяца не пью никаких таблеток.

Адрес: 347909, Ростовская обл., Таганрог, ул. Шаумяна, д. 22, кв. 69. Третьяковой Евгении Александровне.

«ЗОЖ»: Надеемся, что рецепт из 21-го вестника за прошлый год пригодился не только Е. Третьяковой — в рубрике «Отзовитесь» довольно часто встречаются письма с просьбами помочь в лечении гипертонии. Нам же остается повторить чудесный рецепт для тех, кто подписался на вестник в этом году или по какой-либо причине его не заметил.

5 столовых ложек измельченных иголок сосны с веток этого года, 2 столовые ложки шиповника (если у кого тромбофлебит, то лучше принимать не шиповник, а боярышник), 2 столовые ложки луковой шелухи — все это залить 1 л кипятка и кипятить 15 минут. Настоять и пить в неограниченном количестве, но не менее 3 раз в день по 1 стакану в теплом виде в течение 3 месяцев. Ну, и в заключение вер-

немся к письму Третьяковой. Евгения Александровна в знак благодарности вестнику прислала нам свои стихи и рисунок. Правда, они несколько не по теме. Они, как пишет Третьякова, «о небывалом явлении — 5 апреля после бесснежной и мягкой зимы в наших краях, в Таганроге, выпал снег». Об этом и стихи.

Последний снег

пришел в апреле,

Пронесся вихрем

над землей,

Покрыв траву,

березы, ели

И куст сирени

со скамьей.

Дрожали почки

у сирени,

Под тяжестью

согнулся куст.

Утихли шумных

птиц свирели.

Лишь слышен был

деревьев хруст.

Снег превратился

быстро в воду,

Питая землю

на полях.

...Вам посвящаю

эту оду

С улыбкой нежной

на устах.

Ну, а что касается рисунка, то он на стр. 12.

ОТВАР РОМАШКИ ПРИ ТРАВМЕ КОЛЕНА

В детстве я упала и повредила ногу в колене — ногу стянуло, не могла даже наступать на пальцы. Хотели класть в больницу на вытяжку. Одна женщина посоветовала погреть ногу в отваре ромашки, у которой листочки, как ботва у моркови, а цветочек без белых лепестков — одна желтая серединка (она всюду растет как сорняк). Мама напаривала ромашку в печке, сажала меня в ванну на 40 минут и потом клала в постель, делая мне компресс на колено из этой же травы. И все прошло, нога стала разгибаться.

Адрес: 614004 г. Пермь, ул. Стахановская, 10—37, Пушкаревой Галине Ивановне.

МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА ОТ ЗЛОТУХИ

Я выписываю «ЗОЖ» с 1998 года и каждый новый номер жду с нетерпением. А сколько добрых людей встречаешь на страницах этой газеты! Вот одному из таких людей я хочу передать

огромное спасибо. Это Быков Михаил Степанович из Калмыкии, приславший мне нужную траву. Дай Бог здоровья ему и его семье.

В свою очередь, хочу предложить рецепт Тафинцевой О. Ю., у которой сын болен «остеническим дерматитом» (золотуха). В детстве я тоже болела этой болезнью, от которой у меня остался довольно большой шрам на руках. Это было во время войны, мне было 7 или 8 лет.

Вылечила меня от этой болезни моя бабушка медовой лепешкой: месила тесто на меду и прикладывала к моей болячке. Сколько раз она это делала, я не помню. Из какой муки месила тесто, тоже не знаю. Знаю только, что мука была и пшеничная, и ржаная.

Попробуйте, может, поможет и вам:

Адрес: 429500 Чувашская респ., Чебоксарский р-н, Кугеси, ул. Шоссейная, 8—11, Степановой Евдокии Николаевне.

ПРО ДЕМОДЕКС И БОЛИ В СУСТАВАХ

Я уже несколько лет выписываю «ЗОЖ» и давно хотела написать в вестник и поделиться рецептами, которые мне всю жизнь помогают. Да как-то не могла собраться. Между тем я все вестники подшиваю, а рецепты записываю в специальный журнал и всем соседям помогаю, чем могу.

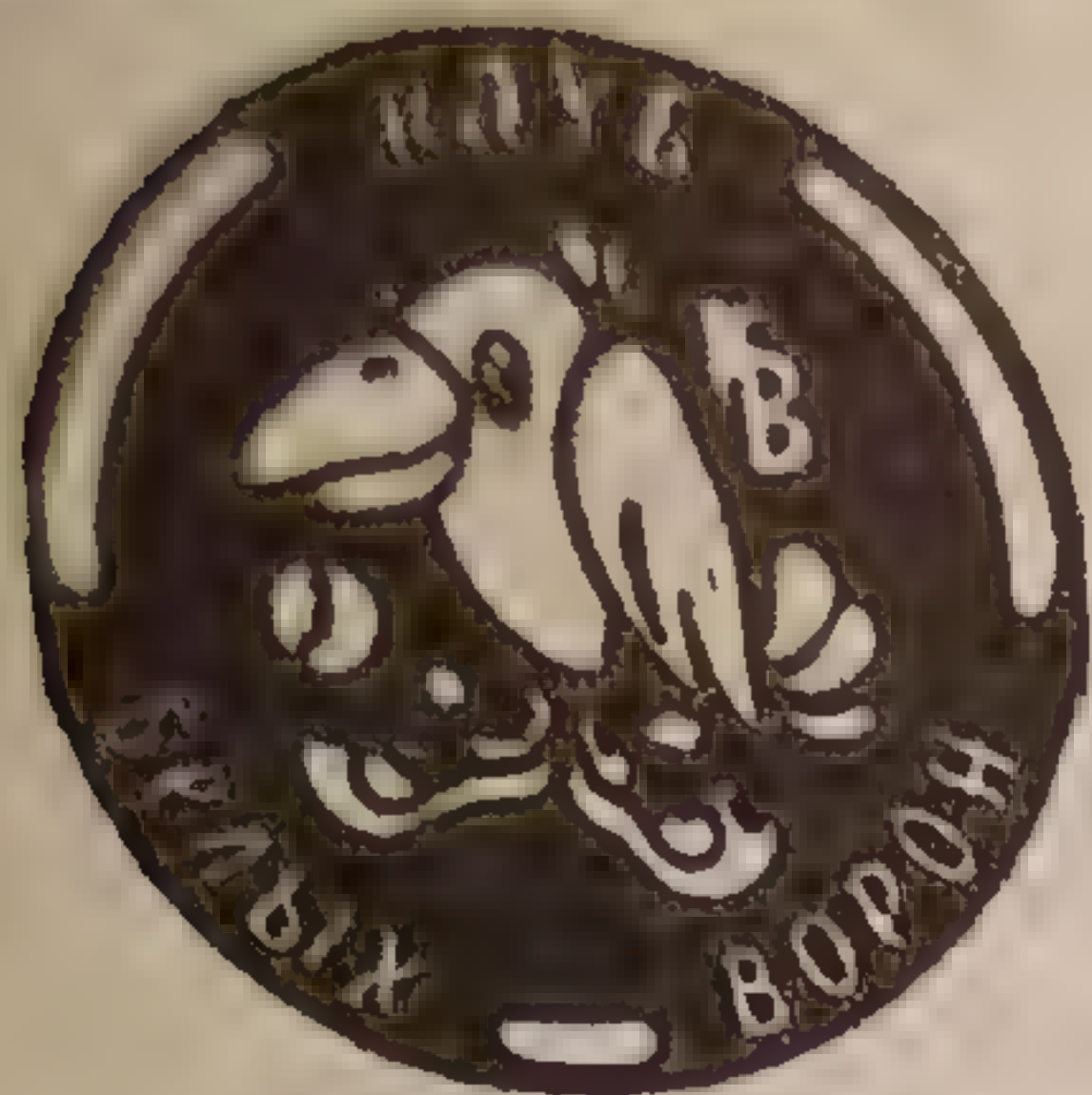
Я живу в частном доме, и ко мне часто обращаются больные с различными просьбами по поводу тех или иных болезней. Просят подшивки «ЗОЖ», а я в свою очередь агитирую подписываться на газету. Я лично с вестником не расстанусь, хотя из-за трудного материального положения мне пришлось отказаться от центральных газет. Вестник помогает мне, инвалиду 2-й группы, выжить. У меня букет различных заболеваний — не буду их описывать, но благодаря советам авторов и читателей вестника я живу, все делаю сама по дому, на своем огороде сажаю и выращиваю овощи. Например, много лет страдала хроническим циститом. А помогло лечение синим йодом, о котором прочитала в «ЗОЖ» № 8(116) за 1998 год.

Мне хотелось бы поделиться с читателями своими знаниями. Например, в области лечения такого не-

приятного заболевания, как демодекс (подкожный клещ). Читала в вестниках №№ 19 и 23/24 за 1998 год рецепты от этой напасти, но мой метод, мне кажется, более эффективный и простой. Говорю это с полной ответственностью, так как меня саму много лет мучило это заболевание, да еще где: на самом видном месте — на носу и на щеках! Вылечилась же так. На ночь вымыть лицо с мылом теплой водой — я даже прикладывала к носу и щекам тампон, смоченный теплой водой, и держала несколько минут, пока поры кожи не откроются лучше. Затем пудрила нос и щеки заранее растолченной таблеткой стрептоцида. К утру нарывчики подсыхали, покраснение исчезало. И так — до полного исчезновения болезни.

А вот еще рецепт — от болей в суставах. Если они просто болят, то это еще терпимо. А вот когда бывает воспаление, то здесь хоть на луну вой, хоть на стенку лезь — жуткая боль. В таких случаях делаю состав, для которого нужны 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка горчицы (свежей, не залежавшейся), 1 столовая ложка растительного масла. Сначала в 1 столовую ложку горчицы добавляю 1 столовую ложку масла, хорошенько размешиваю, ставлю на огонь и довожу до кипения. Как закипит, тут же снимаю и в еще горячую добавляю мед. Хорошенько размешиваю. Как применять. Расстелить целлофановый мешочек, на него положить сложенную в два слоя марлю, весь состав равномерно распределить по ней и наложить на больной сустав, укутав поверх целлофана теплым платком или шарфом. Держать 1,5-2 часа. Боли постепенно проходят, а потом исчезают совсем. Кстати, составом этим можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике и перед употреблением подогревать, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. Этот рецепт мне дала моя бабушка, и я постоянно им пользуюсь. Если кому поможет, напишите.

Адрес: 398042, Липецк, ул. Макаренко, д. 19/1. Винниковой Надежде Михайловне.



У моей трехмесячной дочурки родовая травма шейного отдела позвоночника, а в результате — парез правой ручки. Ужасно больно смотреть на кроху с беспомощно свисающей ручкой. Прошу совета в лечении народными средствами. Может, кто-то подскажет технику массажа или другие методы лечения. Заранее благодарна за помощь.

Адрес: 161200, Вологодская обл., г. Белозерск, ул. Фрунзе, 25-2. Аверичевой Ольге.

Я инвалид 2-й группы. Болею 8 лет — стенокардия. Раньше выпью нитроглицерин — помогает, сейчас — страшная боль во время приступов, уже невозможно терпеть ни днем, ни ночью. Может, кто знает народное средство хотя бы для снятия боли во время приступов?

Адрес: 652238, Кемеровская обл., Тисульский р-н, пос. Белогорск, ул. Юбилейная, 4-5. Агеевой Татьяне Николаевне.

Мне 49 лет. 17 лет страдаю болезнью «энцефалит головного мозга», высокое внутричерепное давление, неврастения, плаксивость, давление 250/120, себорея. Может, кто знает, как излечиться от этих болезней. Очень прошу помочь советами.

Адрес: 453310, Башкортостан, г. Мемуз, ул. Синицына, 1. Евдокимовой Зое Михайловне.

Мне 60 лет. 15 лет болею бронхиальной астмой. Гормонозависимая. Прошу помочь мне избавиться от гормональной зависимости. Отзовитесь, люди добрые.

Адрес: 626440, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Ханты-Мансийская, 21-1-99. Клавдии Ивановне Корзуновой.

У моего сына с двух лет липома на позвоночнике. Сейчас ему уже 20 лет. Также с детства он страдает эпилептическим синдромом. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить липому, не прибегая к хирургическому вмешательству.

Адрес: 682272, Хабаровский край, ЕАО, Ленинский р-н, с. Чурки. Петровой Валентине Николаевне.

Прошу откликнуться человека, выславшего мне 35 номеров газеты «ЗОЖ».

Адрес: 624132, Свердловская обл., Новоуральск-2, ул. Первомайская, 44-75. Голик Любови Александровне.

Очень прошу прислать рецепты от неврита слухового нерва — профессиональное заболевание с 1970 года.

Адрес: 622014, Свердловская обл., г. Н. Тагил, ул. Ульяновская, 51-28. Слободчикову Александру Петровичу.

Мне 35 лет. В 1983 г. попал в аварию и вот уже 16 лет инвалид 2-й группы. Нога с трудом срослась, но не гнется и стала короче на 12 см, и появился остеомиелит. Антибиотики не помогают, и я их уже не переношу. Чистки кости результата не дают — мне все хуже и хуже. Может, кто знает народный рецепт от остеомиелита или сам вылечился? Напишите мне.

Адрес: 309570, Белгородская обл., р. п. Чернянка, ул. Кожедуба, 27. Федорову Владимиру Николаевичу.

Прошу выслать луб амурского бархата, который нужен для мужа. Мужу поставлен диагноз «сахарный диабет». Тип четко не определен. Сахар пока «скачет». Можно ли при этом пить настой или отвар луба? Как можно снижать дозу инсулина? Прошу откликнуться диабетиков со стажем, кто уже принимал препараты луба. Буду очень благодарна за письмо с подробной инструкцией по его применению.

Адрес: 473021, Казахстан, г. Астана, м-н 5-23, кв. 110. Мительштет Ларисе Ивановне.

У моего сына тяжелая фор-

ма гемофилии. Может, кто-нибудь напишет, как облегчить эту болезнь.

Адрес: 440060, г. Пенза, ул. Рахманинова, 17а-2. Казакевич Тамаре Ильиничне.

Очень прошу помочь моей дочери. Ей 20 лет. Не дышит носом, даже в летнее время. Диагноз: гипертрофия слизистой оболочки носа, то есть разрастание слизистой. Перенесла операции по выпрямлению искривленной перегородки носа, по иссечению слизистой раковины носа, прижигали слизистую, удалили гланды и теперь вот снова предлагают операцию.

Адрес: 356500, Ставропольский край, г. Светлоград, ул. Бассейная, 171. Рябых Марии Михайловне.

У моей 15-летней дочери бронхиальная астма, атопическая форма. Течение болезни тяжелое. Просим отозваться тех добрых людей, кто сможет поделиться советом или выслать траву иссопа лекарственного или другие травы для лечения этого заболевания. Расходы постараемся оплатить.

Адрес: 617270, Пермская обл., Юсовинский р-н, с. Юсьва, ул. Попова, 24-9. Самойловой Вере Николаевне.

У дочери стало падать зрение, сейчас у нее — 5. В 1998 году ей сделали склеропластику, но через год зрение снова стало падать. Как остановить этот процесс, ведь ей всего 16 лет? Если кто знает, напишите, пожалуйста.

Адрес: 627740, Тюменская обл., г. Советский, ул. Чкалова, 10-2. Нестеренко Антонине Ивановне.

Из тыквы и растительного масла делают лекарство «Тыквеол» промышленным способом. Оно лечит атеросклероз, сердце, печень, поджелудочную железу, простату. Но дело в том, что на один курс лечения нужно 6 флаконов «Тыквеола», а это очень дорого. Может, кто знает, как в домашних условиях изготовить это лекарство?

Адрес: 653002, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Звенигородская, 1-14. Батюшкиной И. Ф.

Мне 42 года. В 1994 г. попа-

ла в аварию. Мой диагноз, ушиб шейного отдела спинного мозга; спастический тетрапарез с выраженным нарушением двигательных функций. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто имеет опыт лечения такой травмы.

Адрес: 457630, Челябинская обл., г. Верхнеуральск, ул. Советская, 117-2. Чернышевой Нине Степановне.

Моему сыну 20 лет, верующий. Во время длительного пения сорвал голос. Диагноз: гипотонусная дисфония. Лечение не приносит ощутимых результатов. Очень прошу откликнуться читателей, знающих о народных способах лечения этого заболевания. Заранее благодарю.

Адрес: 160017, г. Вологда, Тепличный микро-н, д. 4, корп. 2, кв. 6. Работягиной Галине Ивановне.

У моей дочери на спине пигментные пятна. Может, есть какое-то средство, чтобы их свести? Прошу откликнуться.

Адрес: 692210, Приморский край, г. Спасск-Дальний, 1, ул. Краснознаменная, 31-12. Тимофеевой Т.

Моя 10-летняя внучка болеет уже 5 лет. У нее лейкопения (падение числа лейкоцитов, что приводит к отсутствию сопротивляемости инфекции). Обращаюсь к врачам, знахарям, читателям с просьбой о помощи. Может быть, есть лекарства, доступные нашим карманам, или травы для лечения лейкопении. Какие продукты питания могут облегчить состояние? Можно ответить через вестник или мне по адресу:

346555, Ростовская обл., г. Шахты, п/о Майское, ул. Ленина, 9-42. Сафроновой Анне Андреевне.

Прошу отозваться тех, в чьих городах работают вегетарианские столовые.

Адрес: 618710, Пермская обл., г. Добрянка, а/я 21. Лебедею Ивану Владимировичу.

Кто знает, как лечить рожистое воспаление кожи ног? С тех пор, как переболел рожей в 1998 г., нога стала бордового цвета, сильно отекает. Не знаю,

как лечить. Отзовитесь, добрые люди, подскажите, как лечиться.

Адрес: 355042, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, 65/1-82. Кофанов В. В.

Если кто-то знает средство для лечения миопатии (дистрофия мышц), помогите! В нашем роду все умирают, не дожив до 60 лет. Болезнь начинает себя проявлять в 44-45 лет. Мне сейчас 48, и жизнь стала стремительно угасать.

Адрес: 660099, г. Красноярск, ул. Заводская, 2-21. Перчиковой Татьяне Ивановне.

Прошу отозваться больных страшным заболеванием — пущыраткой, особенно Хейли-Хейли. Как люди живут, работают, имеют семью, лечатся, приспособляются к этому пожизненному, изнуряющему заболеванию? Пусть мне напишут друзья по несчастью.

Адрес: 680023, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, 179-122. Киреевой Вере Павловне.

Моего 28-летнего сына в апреле укусил энцефалитный клещ. После выхода через 1,5 месяца из больницы через короткое время у него заболели ноги. Он очень ослаблен, устает, все время лежит. Врачи говорят, что ему грозит инвалидность. Если кто знает нетрадиционные методы лечения последствий укуса клеща, пожалуйста, сообщите мне.

Адрес: 626400, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Первопроходцев, 8-66. Максаковой Людмиле Борисовне.

У моей 4-летней дочери в носу — гемолитический стрептококк, в зеве — золотистый стафилококк. Три года пытаемся лечить, а результата нет. Если кто-либо сталкивался с такой инфекцией и знает, как от нее избавиться, очень прошу написать.

Адрес: 460022, г. Оренбург, ул. Народная, 2-28. Жуковой Ларисе.

Очень нужна методика лечения препаратом АСД Фракция-2 любых заболеваний, особенно печени, гинекологических заболеваний, болезней обмена веществ. Обращаюсь к читателям, имеющим опыт лечения

Фракцией-2, с просьбой написать мне. Заранее всех благодарю.

Адрес: 363200, РСО Алания, г. Алагир, ул. Ворошилова, 69. Зангиевой Залине С.

Мне 45 лет. Два года прикована к постели. Диагноз: нарушение спинального кровообращения с нижним глубоким парализом и с нарушением функций тазовых органов. Лекарства не помогают. Может, кто знает народное средство — помогите!

Адрес: 416410, Астраханская обл., пос. Лиман, ул. Куйбышева, 9/2. Борцовой Ларисе Анатольевне.

Прошу дать рецепт лечения парадонтоза.

Адрес: 143500, Моск. обл., г. Истра, ул. 25 лет Октября, 86. Иванову И. С.

Откликнитесь, кто знает рецепт, как избавиться от полипов в желчном пузыре. Помогите моей дочери, буду безмерно благодарна.

Адрес: 215100, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. Московская, 27-102. Каминской Анне Ивановне.

Буду очень благодарен тому, кто сможет выслать плетеные лапти из лыка или другого растительного материала. У меня заболевание позвоночника, и врачи настоятельно рекомендуют носить такие лапти дома для постоянного массажа ступней ног. Все расходы будут оплачены. Но сначала давайте сплещемся.

Адрес: 306200, Тульская обл., г. Щекино, ул. Пионерская, 46а-159. Карину Валерию Владимировичу.

Хочу попросить читателей подсказать, как мне лечить 4-летнюю дочку. Она кашляет уже около двух лет. Поставили диагноз: астматический бронхит. Пили мы мед с сахаром, настойку с чесноком, мажемся салом с медом, но кашель не проходит. Может, кто-нибудь знает о такой траве, как эфедра. Есть, говорят, хороший рецепт при этом заболевании, но нужна эфедра. Если у кого есть такая трава, вышлите, пожалуйста.

Адрес: 614090, г. Пермь, ул. Тбилисская, 19-39. Рахматовой Ольге С.

Приглашаю к знакомству одинокую добрую женщину в возрасте 60-70 лет для серьезных отношений, проживающую в Москве или ближнем Подмосковье. Я пенсионер, работаю, веду ЗОЖ, без вредных привычек и материальных проблем. Имею однокомнатную квартиру и садовый участок. Мой телефон: 599-22-79.

Адрес: 143000, Одинцово, Московской области, Можайское шоссе, д. 29/1, кв. 81. Рыбкину Михаилу Алексеевичу.

Для создания семьи познакомлюсь с одинокой женщиной ростом не выше 167 см, детородного возраста, не склонной к полноте, ведущей ЗОЖ, желательно бывшей спортсменкой. Подробности письмом.

Адрес: 184610, Мурманская обл., г. Полярный, а/я 90.

Моей маме 40 лет. Так получилось, что ей придется воспитывать нас с братишкой одной. Да и вообще ей всю жизнь не везет. Может быть, откликнется добрый и хороший человек, которому так же плохо и одиноко, как маме и нам. Моя мама — самая обыкновенная женщина. Может, и есть какие-то недостатки, но для нас она — лучше всех. Моему братишке 10 лет, мне 18. Если у вас есть дети, мы будем рады им.

Адрес: 450059, Башкортостан, г. Уфа, д/в, п/п XX-AP № 715688.

Мне 70/165/62, работаю (средний мед. работник), полна сил и энергии, веду активный образ жизни. Устала от одиночества. Мне бы очень хотелось создать семью. Пусть он будет не старше 70 лет, с добрым сердцем, без в/п, желательно из Волгоградской или Краснодарского края.

Адрес: 352770, Краснодарский край, респ. Адыгея, г. Майкоп, ул. Ветеранов, 286. Молчановой Анастасии.

Одинокий русский мужчина, вдовец, 46/178/92, Телец, образование среднее, без вредных привычек. Работаю. По характеру общительный. Познакомлюсь

с русской, одинокой, интеллигентной, симпатичной, склонной к полноте женщиной, умеющей создавать тепло и уют в доме, быть верным другом и помощником в жизни, ведущей ЗОЖ — для создания семейного союза. Желательно из Воронежской, Пермской и Свердловской областей. Подробности письмом.

Адрес: 623107, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. 40 лет Октября, д. 35 «Б». Бычкову В. Д.

Добрая русская шатенка, пенсионерка 59 лет надеется на встречу с мужчиной до 70 лет, ростом от 170 см, который сохранил в себе дух юности и может жить интересной жизнью. Желательно военнослужащий в отставке. Я смогу оценить, поддержать и сделать такого человека счастливым и нужным. Познакомлюсь с жителем Краснодарского края, из городов: Краснодар, Туапсе, Сочи, Ростов, Тимашевск, Славянск.

О себе: говорят, что привлекательная; веду ЗОЖ, люблю уют, чистоту, вкусно готовить, природу. Материально обеспечена. Имею квартиру с удобствами. Сын взрослый, служит в С.-Петербурге. Могу переехать.

Адрес: Краснодарский край, г. Майкоп, Главпочтамт, д/в, п/п V-AG № 683602.

Хотелось бы встретить доброго друга 59-63 лет, Рыбу по гороскопу, русского, хозяина, обеспеченного материально и жильем, чрезмерно не увлекающегося спиртным. Мне 59 лет, Кролик, Весы. Чистоплотная, добрая, хорошая хозяйка, приятной внешности, спокойная. Живу с детьми. Учитель.

Адрес: 690037, г. Владивосток, 371-е отд. связи, до востребования. Зайцевой С. К.

Мне 35 лет, Скорпион, с двумя детьми, хотела бы познакомиться с мужчиной до 40 лет, простым, трудолюбивым, добрым, без в/п, для создания семейного союза.

Адрес: 692128, Приморский край, Красноармейский р-н, п. Глубинное. Кохно Н. Н.

Высылаю нуждающимся цветы таволги вязолистной для лечения гриппа, герпеса, панкреатита, ОРЗ, желудочно-кишечных заболеваний и других болезней. Высылаю наложенным платежом большой стакан за 10 рублей плюс почтовые расходы.

Адрес: 600033, Владимир, ул. Разина, д. 28, кв. 87. Серединой Вере Егоровне.

* * *

У меня радость: подписалась на «ЗОЖ». И хотела бы, чтобы вы опубликовали мое письмо.

Уже седьмой год развожу лекарственные растения. Свою коллекцию собирала по крупицам, по зернышку.

Принимаю заявки на заготовку лекарственных трав, цветов и корней, плодов, ягод, семян, как дикорастущих, так и со своих грядок (котловник, огуречная трава, календула, репашок, чистотел, клевер и другие). Участок мой находится в 30 км от города, далеко от трассы. Место чистое. Лично мне травы помогли одолеть бессонницу, укрепили нервы, особенно помогла синюха голубая. Четыре года выращивала лапчатку белую и теперь лечу ею щитовидную железу. Словом, готова помочь не только травами, но и семенами для посева — сажать растения можно и осенью, и в подзимнюю пору. Высылать семена стараюсь немедленно по цене 2 руб. 50 копеек за пакетик. Наличие подписанного конверта ускоряет дело. На стахис и топиамбур — у меня очередь, так что смогу выслать семена только осенью. Если присланные мною семена у кого-либо не взойдут, напишите — заменю бесплатно свежими семенами. Готовлю каталог новинок.

О себе: 50 лет, образование высшее. По профессии педагог, но уже полгода на пенсии.

Всегда рада письмам!

Адрес: 393740, Тамбовская обл., Мичуринск, ул. Красная, 10. Кулешовой Галине Викторовне.

У нас тут среди приобретших каждый в свое время дыхательный тренажер Фролова ТДИ-01 такая ситуация: одни категорически против, другие двумя руками за. Есть все основания предполагать, что все, кто против, просто не могут набраться терпения для регулярных и достаточно продолжительных занятий, ожидая от тренажера сиюминутного эффекта, как от таблетки аспирина. Эти граждане в большинстве своем не могут разобраться в методике, а не хотят. Отсюда и полная неудовлетворенность занятиями.

Однако заслушаем другую сторону. Стан, так сказать, терпеливых и дотошных.

О ШУМЕ В ГОЛОВЕ Я СТАЛ ЗАБЫВАТЬ

Пишет вам инвалид Великой Отечественной войны Иван Николаевич Криворучко. Мне очень помог избавиться от многих болезней дыхательный тренажер Фролова. Когда я его приобрел — 1997 год, жена высказала несколько негативных замечаний в том плане, что это напрасно выброшенные деньги. А я решил: во что бы то ни стало буду дышать. Более всего меня донимал ни на секунду не прекращающийся шум в голове. Он доставлял мне невероятные страдания. Представляет: шум сутки напролет. Теперь же о шуме в голове я стал забывать.

Я, между прочим, завязанный автомобилист, и мне прежде не однажды приходилось лежать под машиной, ремонтируя те или иные блоки. И вот представьте: как только начну что-нибудь делать на спине, возникает тошнота. Встану — валит с ног головокружение.

А тут на днях нужда заставила вновь лечь под машину. И знаете, то один инструмент требуется, то другой. Раз десять ложился, вставал, и — чудо из чудес: ни тошноты, ни головокружения как не бывало. И вообще чувствую себя сейчас в результате тренировок лучше, чем 10 лет назад. И вот что тут интересно, 20 лет я увлекался куперовской аэробикой. Тем не менее не вылечил ни одной болезни, хотя занимался очень активно. Никаких лекарств я сейчас не принимаю и к врачам не обращаюсь. Читаю без очков — раньше носил. Память улучшилась. Сердце не беспокоит, давление 120/80. Правда, еще «числятся» на мне диабет и варикозное расширение вен. Но если прежде сахар был 7,9, то теперь 3,9. Кстати, и варикозное расширение вен меня сейчас не беспокоит, как прежде. Так что дышите по Фролову — проживете дольше.

Адрес: 627400, Тюменская обл., г. Ишим, ул. Суворова, д. 36, кв. 49, Криворучко Ивану Николаевичу.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город»,

выход на Маросейку).

С 10 августа цены на тренажер повысились. Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Это касается жителей регионов России.

Для тех же, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р).

«ЗОЖ»: Кому-то может показаться, что мы искусственно создаем проблему вокруг дыхания. Ну, дышит человек и дышит — чего, казалось бы, об этом думать. Между тем при том, что одни специалисты признают главным компонентом здорового образа жизни питание: мол, мы то, что едим, и так далее, и тому подобное, — то другие пальму первенства отдают дыханию, аргументируя это тем, что без еды можно прожить пару добрых месяцев, а без дыхания не проживешь и трех минут. Поэтому в подтверждение идей Фролова приведем советы по дыханию американских специалистов.

СТРЕСС ИСЧЕЗНЕТ

Исследования ученых Калифорнийского университета позволяют утверждать, что физические упражнения регулируют настроение эффективнее, чем музыка, беседа с друзьями или еда.

Движение и физическая нагрузка помогают высвободить особые химические вещества, которые оказывают влияние на настроение. Кроме того, они усиливают кровообращение, помогая бороться со стрессом. Однако если времени у вас в обрез, а уровень стресса высок, можно посоветовать воспользоваться методикой, разработанной Розмари Гофало Бауз, психологом из Вашингтона: Медленно вдохните (пять секунд).

Задержите дыхание (пять секунд).

Сделайте медленный выдох (пять секунд).

Это дыхательное упражнение необходимо проделать 6-10 раз, прислушиваясь к ритму своего дыхания.

АСТМА ОТСТУПИТ

Может ли очень медленный вдох принести облегчение астматикам? Вполне возможно, считает Поль Лерер, профессор медицины из Нью-Джерси. Он недавно провел небольшое исследование (группа состояла всего из 18 мужчин и женщин), которое показало, что правильная техника дыхания может стать эффективным безмедикаментозным средством по борьбе с астмой.

Способ Лерера прост и доступен всем.

Делайте ритмичные, медленные вдохи и выдохи всего по шесть раз в минуту в течение 20 минут регулярно два раза в день.

Не вдыхайте слишком глубоко.

Выдыхайте сквозь свернутые трубочкой губы.

Дышите животом.

Если появится головокружение, значит, вам не хватает воздуха. Делайте более частые и неглубокие вдохи и выдохи.

Почему такое простое упражнение может помочь? «Медленное дыхание позволяет лучше контролировать рефлексы, которые влияют на кровяное давление и другие бессознательные функции организма. Эти рефлексы работают более эффективно и способны предотвратить приступы астмы», — поясняет автор.

ПРИГЛАШАЕТ «ГАРМОНИЯ»

Мы уже не раз публиковали объявления об оздоровительных семинарах энергодарского клуба «Гармония», которым руководит Наталья Бензионович. На этот раз Наталья Ильинична прислала новое сообщение о спортивно-оздоровительной школе «Исцели себя сам». Она будет проходить на одной из баз отдыха в Алуште с 17 по 23 октября. В программе лекции, оздоровительные занятия, психотренинг, для желающих — чистка организма. Ну и, конечно же, купание в море.

Телефоны для справок в Энергодаре (8-06139) 3-12-09 и 3-33-44 (Мирослава Степановна Клымчук).

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна. Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 518000 экз. Заказ № 3731. Подписано в печать 08.09.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 216-83-97

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ



№ 17

(149)

СЕНТЯБРЬ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

МЫ ВКЛАДЫВАЕМ И ПОЛУЧАЕМ

Прежде всего, друзья, извините за некоторое отставание от графика. Я понимаю, что некоторых это раздражает, особенно тех, кто подписывается через киоски или почту, не рассчитывая на надежность почтовых ящиков. И тем не менее до конца года вы получите все 12 номеров, к тому же очень возможно, что несколько из них будут толще обычных. Что же касается сроков, то мы ведь не оперативная газета, и сведения, которые мы публикуем в «ЗОЖ», никогда не устаревают. Более того, они всегда нужны.

Конечно, проще всего было набить вестник абы чем. Но мы всякий раз пытаемся отобрать для вас самое интересное и полезное. Это, поверьте, очень нелегкая работа, и мы бесконечно благодарны тем читателям, которые очень нам помогают, рассказывая те или иные истории избавления от недугов. И что особо проливает бальзам на раны наших душ, так это то, что эти простенькие истории помогают выживать другим.

Скажем, Нина Константиновна Касымова из Башкортостана очень благодарна Владимиру Кирилловичу Изотову. «Рецепт овсяного киселя, — пишет она, — очень помог мне. Пью его не первый год... А сейчас стала мыться, натираясь солью — это я тоже взяла из «ЗОЖ». Теперь мылом не пользуюсь и радуюсь каждой процедуре. Кожа у меня стала, как у молодой».

Или письмо из Липецка от Натальи Петровны Билькевич:

«Низко кланяюсь вам за газету, которая помогла мне избавиться от болей в суставах. Теперь я обслуживаю себя сама, хожу свободно, продолжаю заниматься физкультурой. Поется же в песне: «Есть много людей хороших...» Я в этом убедилась. Взять хотя бы Виктора Александровича Тулакина. Доброй души человек, и притом бескорыстный. Или Полина Климовская. Меня, собственно, и спасло ее письмо, опубликованное в «ЗОЖ». Лечусь сейчас по ее методике. Огромное ей спасибо».

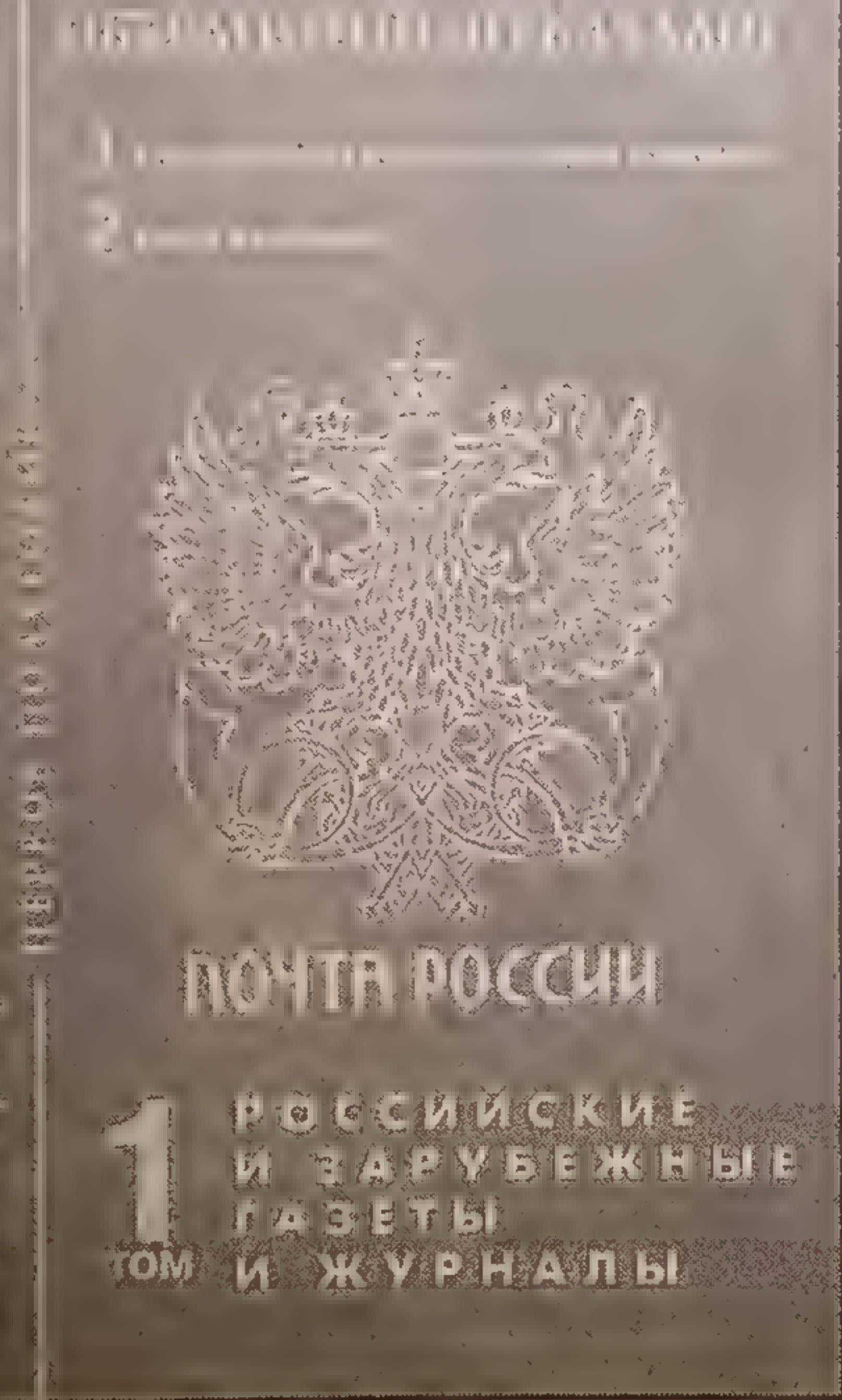
Согласитесь, это удивительная вещь — сознавать и чувствовать, что ты кому-то помог в беде. Собственно, это и есть один из немногих и, несомненно, главный стимул, который заставляет нас что-то искать. Мы вкладываем в вестник «ЗОЖ», а теперь и в «Предупреждение», свои силы и получаем от вас великие проценты — благодарность. Я, может быть, выразился несколько неточно. Мы живем сознанием того, что читатели вестника сегодня — одна сплоченная семья. И чем больше нас становится, тем надежнее держится вестник в штормовом море непростой сегодняшней жизни. Она очень непроста для всех. Именно исходя из этого мы сохранили подписные цены и на газету, и на журнал на 1-е полугодие 2000 года прежними. Ваша подписка — колоссальная помощь нам. У нас нет возможности рекламировать указанные издания на телевидении и в иных средствах массовой информации. Наша надежда — читатели. На полосу, которую вы читаете, обложка нашего каталога. Сегодня вас, подписчиков «ЗОЖ», 435 891 человек. Это наш огромный совместный успех. Но давайте двигаться дальше. Наш девиз «1+1»: «подписался сам - подпиши близкого, знакомого, сослуживца» — остается в силе. В идеале он мог бы выглядеть так: «Вестник «ЗОЖ» в каждую семью».

Анатолий Коршунов.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

ПОДПИСКА-2000



1 РОССИЙСКИЕ
И ЗАРУБЕЖНЫЕ
ГАЗЕТЫ
И ЖУРНАЛЫ

Напоминаем наш почтовый адрес: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Handwritten signature and date: 19

И ПИШЕТ НАМ ПОЧТАЛЬОН ИГНАТОВА

Мне 48 лет, работаю почтальоном в большом поселке под Краснодаром. Очень заинтересована в том, чтобы на моем участке было побольше газет — от этого зависит моя зарплата. И так как ваша газета доступна моим пенсионерам по цене и дает ответы на их болячки, то я всем предлагаю ее выписать. На участке у меня уже 45 подписчиков «ЗОЖ». На следующее полугодие еще добавятся — уже есть заказы.

Вашу газету я лишь иногда читаю, потому что давно нашла для себя рецепт вечного здоровья.

Десять лет назад на меня напала ужасная слабость, ничего не могла делать, сильно похудела, стала, как скелет. Пошла по врачам, никто ничего не находил серьезного, только гемоглобин пониженный, кардиограмма плохая, давление пониженное, короче, такое впечатление, что я тихо умираю. Да еще и муж бросил, внешность-то страшная стала: ни кожи, ни рожи. Направили меня к врачу-туберкулезнику. Он, конечно, сказал, что все признаки налицо, к тому же у меня прабабка от туберкулеза умерла. Сделал рентген и вдруг на рентгене увидел затемнение величиной с 2-рублевую монету. Он мне показывает на него пальцем — вот, мол, причина твоего недомогания. Послал меня в Краснодар в туберкулезный центр. Там меня крутили, вертели. Я уже и покашливать начала, и лицо бледное, и пошатывается от слабости.

Хорошо, врач опытный попался. Раздел меня по пояс, сам отошел в другой угол комнаты и стал смотреть то на снимок, то на меня. И вдруг как начал смеяться! Пять минут смеялся, потом говорит: «Нет у тебя никакого туберкулеза, это у тебя соски плотные, вот и дали такое отражение».

Я это известие встретила равнодушно: что есть, что нет — все равно слабость, работать не могу. (Хорошо еще, к онкологу не пошла). Мрачная иду по улице — мне кажется, что все от меня шарахаются. Подхожу к киоску с газетами. На витрине красивая лежит книга:

Поль Брэгг «Чудо голодания». Никакими такими книгами в ту пору не увлекалась, а эту почему-то взяла. И до сих пор не жалею. Она мне вернула все: и здоровье, и красоту, и силы, и мужа.

Написана книга увлекательно, и я, конечно, начала голодать. Но не по Брэггу (один раз в неделю), а длительно: сначала 3 дня, потом 5, 10, 15. С клизмами. Этому меня чуть позже научила книга профессора Юрия Сергеевича Николаева.

Так вот, после моих изнурительных голодовок (это, конечно, довольно тяжело) я снова ожила. Во мне появилось столько энергии! Буквально проснулся зверь! Зверский аппетит, зверская сексуальность, зверская жизнеспособность. Иммунитет укрепился, зрение обострилось, а обоняние стало такое, что я улавливаю запахи, которые помнила только в детстве. Непередаваемое словами чудо! Я стала тонко чувствовать моду, свое тело, сразу красиво оделась, волосы у меня быстро стали густыми, красивыми.

Значит что было со мной? Просто сильная зашлакованность. Кризис организма. Я ведь раньше много ела мяса и никогда не чистила свой организм. Наверно, организм человека так устроен, что его надо почаще очищать, тогда он лучше будет работать. А самое полное очищение — это голодание. (Особенно если надо добиться быстрого результата). Диета тоже хороша, мне кажется, но на диете сидеть трудней, потому что аппетит сохраняется, а при голодании он на 4-й день угасает и потом исчезает совсем. Так что голодай себе в удовольствие (деньги экономятся, когда ничего не ешь, а пьешь только воду).

В итоге я вылечила окончательно головную боль, почки, сильную аллергию на что-то, ну и, само собой, слабость. Голодание спасает почти от всех хворей. Организм, в сущности, сам себя лечит. Так что мой совет: пока не грянул кризис, пока серьезно не заболели, научитесь очищать организм голоданием. Попробуйте.

Мне бы очень хотелось, чтобы ваша газета помогала людям не болеть. Люди, как слепые котят, мечутся

в поисках средств от недугов. Но на весь мой участок только три бабульки понижают в травах и не едят мяса (кстати, совсем не болеют). Одной уже 90 лет — так она даже торты делает из овощей. И ни одного человека нет, который бы умел голодать. Ну хотя бы день-два. Все, как огня, боятся голода и покупают дорогостоящие таблетки от давления, после того как съедят сытный мясной гуляш с макаронами. И еще удивляются: откуда давление — хорошо ведь кушаем!

А теперь вот про моих бабулек. Они меня научили, что трава лечит то, что под ногами, только что сорванная. В течение 1 часа в ней мощные лечебные силы, которые передаются нашим клеточкам. И не только трава, но и фрукты и овощи лечат только сорванные — передают нам свою энергию. А трава, овощи и фрукты, купленные на рынке, тем более издалека привезенные, мало полезны. А если мы еще и по дешевке покупаем подпорченные, то энергия увядания передается, и мы быстрее стареем.

Вспомните: весной мы все ходим по травке мокрице, но мало кто знает, что ее можно кушать. Два-три листочка мокрицы, съеденные натощак, дадут мощный энергетический запас для нашего тела на весь день. Петрушку и укроп со щавелем тоже хорошо кушать прямо с грядки, а не с рынка...

Уважаемая Администрация! Мне бы очень хотелось, чтобы ваша газета начала печатать выдержки из книги Поля Брэгга «Чудо голодания». Просто чудесная книга, очень доступная и для пожилых, и для молодых. Ведь иметь под рукой такую книгу все равно, что под боком опытного врача. Уже ничего не страшно.

Да, чуть не забыла, очень сильная статья у вас в газете была про глисты. Газета переходила из рук в руки, и потом на «ЗОЖ» подписывались целой улицей. Кстати, многие подписчики жалуются, что очень много вы пишете про рак, их это угнетает. Получается как бы газета для раковых больных. Пишите побольше профилактических статей. Ведь лучше и проще предотвратить болезнь, чем потом лечить.

Кстати, ваш журнал «Предупреждение» я тоже выписывала. Потому что журнал хорошо сохранится на долгие годы, в отличие от газеты, которая стареет и выцветает. Журналов я тоже много выписала у себя на участке, поэтому старайтесь сделать их получше, чтобы я потом не краснела и не оправдывалась: мол, в стране — кризис, и все такое.

Письмо, наверное, получилось очень большое и не очень продуманное. Извините, если что не так. Я очень уважаю вашу газету и желаю вам всего хорошего.

Адрес: 353222, Адыгея, Тахтамукайский район, пос. Яблоновский, ул. Кочубея, 5, кв. 10. Игнатовой И. В.

«ЗОЖ»: Вот такое письмо прислала нам почтальон Игнатова из поселка Яблоновский, что в Адыгее. Конечно, мы благодарны И. В. (к сожалению, Игнатова не называет своего имени и отчества) за усилия по распространению вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». То же касается Поля Брэгга, в свое время он в различных издательствах вышел огромным тиражом. Есть ли смысл возвращать его еще и на страницы вестника? Хорошо бы, если бы читатели ответили на этот вопрос. Кстати, много материалов о голодании, которые в первые годы мы печатали в «ЗОЖ», нашли себе место в 4-м номере «Предупреждения», который читатели получают в середине октября. И мы, конечно, постараемся сделать и этот, четвертый, и два последующих за ним номера как можно интересней, чтобы, как пишет Игнатова, ей не пришлось краснеть и оправдываться перед своими подписчиками и теми бабушками, которые не едят мяса и не болеют.

ЖИТЬ В ПОБЕДЕ

Давно зрела мысль написать вам письмо, чтобы хоть как-то помочь людям, попавшим в беду и потерявшим надежду и веру.

В 1991 году, когда я сломал 4-й и 5-й шейные позвонки и оказался в полной неподвижности — даже лож-

... мог держать — я думал, что все потеряно, и только силой мысли заставлял работать мышцы. Не помню, сколько так прошло времени, но однажды врач при очередном обходе заметил, что палец на ноге шевельнулся.

Появилась надежда: мысль имеет силу, значит, надо работать. Врачи же никаких надежд не давали. Покинул больницу я на носилках, оставшись один на один с недугом.

Но на помощь пришли близкие люди: дали мне почитать «Детку» Порфирия Корнеевича Иванова. С помощью мамы, единственной, кто был постоянно рядом, стал обливаться холодной водой. По крупицам возвращалась подвижность, и каждый день был победой над собой, над болезнью.

Узнал о Валентине Дикуле, артисте цирка. После травмы позвоночника он сделал тренажер, разработал свою методику реабилитации, а позже создал Центр. Прочитал в книге Леонида Красова «Одоловший неподвижность», что Дикун лично встречался с П.К. Ивановым и получил от него советы, как вернуть здоровье. Советы простые, в основе их — любовь к природе и людям. «Прочитал — хорошо, но самое главное — делай», — говорит Учитель Иванов. И только когда начинаешь делать, приходит вера, уходит страх, отступает болезнь, возвращается радость жизни.

Выполняя советы Учителя, и я заново учился жить. Благодаря ему приобрел много друзей из числа его последователей. Среди них я не чувствую себя инвалидом и одиноким. Знаю, что меня не осудят, всегда поймут, в трудное время помогут. Ко мне теперь обращаются за советом те, кто получил травмы позвоночника, со всеми делюсь опытом.

Через вестник хотел бы обратиться к тем, кому сейчас нелегко. Нет такой болезни, которую нельзя было бы победить! Человек все сможет. Главное — захотеть и делать.

Владимир АЛИСОВ.

Адрес: 399740, Липецкая обл., Елецкий р-н, ст. Телегино, д. 4, кв. 5.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЮДМИЛЫ СУВОРОВОЙ

Пишу вам, чтобы поделиться некоторыми рецептами. Блюда эти очень полезны. Их легко и быстро приготовить.

Мучные клецки

5—6 столовых ложек муки без верха, столько же воды, желток, 2 чайные ложки растительного масла или сливочного, столовая ложка мелко нарезанного репчатого лука (можно зеленого), 2 чайные ложки укропа, 0,5 чайной ложки тмина (если нравится его вкус).

Все компоненты растереть в желтке, подсыпая понемногу муку и подливая воду. Замесить тесто. В кипящий овощной бульон или подсоленную воду опускать кусочки теста, используя мокрую десертную ложку. Если брать боком ложки, то клецки получатся слегка вытянутые. (Сначала они ложатся на дно кастрюли, поэтому их надо равномерно распределять, чтобы не слиплись). Когда клецки всплывут, накрыть кастрюлю крышкой, доварить до готовности. Клецки подают к столу как самостоятельное блюдо, в бульоне или супе. Если в тесто добавить пищевые красители, то можно угодить даже капризному ребенку. В этом качестве используют томатную пасту, крапивный сок, мелко тертую морковь, сок свеклы.

Топинамбур с яйцом

3 клубня топинамбура, 1 яйцо. Сырой топинамбур натереть на крупной терке, яйцо раскрошить. Заправить сливками, перемешать. Украсить зеленью. В салат добавить соль по вкусу, хотя я ее не добавляю, так как топинамбур имеет приятный сладковатый вкус — не стоит его заглушать.

Вообще топинамбур — очень полезное растение. В пищу можно употреблять все части этого «солнышка», как я его называю за красивые желтые цветки-ромашки.

Из цветков заваривают чай и пьют его с медом. Это намного полезнее, чем с сахаром. Недаром говорят: «Соль и сахар — белая смерть».

Вот еще один салат из топинамбура — мой любимый: «Салат весенний».

3 части топинамбура и 1 часть моркови натереть на крупной терке, добавить растительное масло, чуть-чуть соли и немного лимонного сока.

Можно без соли и сока, только с медом. Но не надо делать салат слишком сладким.

Топинамбур ко всему еще и лекарственное растение.

У меня он растет на участке вдоль забора. Его можно употреблять в течение всего года, он неприхотлив, хранится, как картофель, в подвалах, да и в земле не замерзает.

Мне бы очень хотелось побольше узнать об этом растении, о его свойствах и его применении при лечении заболеваний.

И еще меня интересует система естественного оздоровления Галины Шаталовой. Она увлекла меня, но я не располагаю точной и полной информацией о ней. Прошу всех, кто знает, откликнуться, желательно через вестник «ЗОЖ», поделиться информацией. Это будет полезно знать всем...

Людмила СУВОРОВА.

Адрес: 393740 Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Дарвина, д. 75.

«ЗОЖ»: Мы надеемся, что Людмила не закончит на этом делиться опытом своих кулинарных изысканий. Было бы очень неплохо, если бы к ней присоединились и другие наши читатели. Давайте-ка попробуем вместе создать кулинарную книгу «ЗОЖ».

ПРО «ИВУШКУ ЗЕЛЕНУЮ»

«ЗОЖ» начала выписывать с июля 1999 года. Получила три номера — 13, 14, 15. Очень довольна. Хотя читать нет времени, но для вестника выкраиваю и перечитываю с ручкой в руках.

По поводу дискуссии о многословии в № 15. Повествование, конечно, можно немного сократить. Но перечитала в связи с репликой читателя «Ивушку зеленую». Хороший материал! Дает не только рецепты, но и настрой типа: «Не бойся, успокойся, у тебя все получится». Для меня это то, что надо. У меня тоже есть лечебник и прочая литература с рецептами. Но прочту — и тоска — так утомительно.

Нравится, что вы печатаете такие разные подходы к здоровью, разные взгляды. Мы

ведь все разные, и каждый выбирает то, что ему подходит с учетом своей индивидуальности. Нравится рубрика «Домашний доктор». А вот «Клуб знакомств» вызывает чувство напрасно истраченной бумаги. Читая рубрику «Отзовитесь», в целом нужную, удивляюсь тем, кто, перечисляя букетище болезней, спрашивает рецепты. Какие тут могут быть рецепты? Нужно внимательно читать «ЗОЖ» и главное — применять.

Чуть о себе. 62 года. Букет болячек. Начинала с Семеновой, Малахова. Случайно прочла Поля Брэга. Приняла его. Сейчас регулярно голодаю раз в неделю уже четыре года. Было: сахар — 10, холестерин — 16,7. Сейчас эти показатели — соответственно 4,6 и 6,5. Но нужно еще много работать над собой. Надеюсь с помощью «ЗОЖ» чувствовать себя лучше. Спасибо за газетку, за ее эмоциональный настрой. А на критику реагируйте спокойнее.

Да, народного «Учителя Иванова» не воспринимаю. Его учение граничит с чудачеством. Поэтому и приняла Поля Брэга. Но это просто к слову.

Адрес: 357030, Ставропольский край, г. Невинномысск, пер. Киевский, д. 5. Павленко Галине Федоровне.

«ЗОЖ»: В письме Галины Федоровны содержалась и жалоба относительно нашего журнала «Предупреждение». Она никак не могла получить второй номер. Даже пришлось поскандалить на почте. В результате ей выдали ксерокопию. Мы высылаем Галине Федоровне искомый номер и напоминаем читателям: типография, с которой мы работаем, как выяснилось, не слишком-то заботится о качестве печатной продукции. Все три номера журнала нам выдали с браком. Администрация типографии поклялась нам в том, что это не повторится, но это уже наши заботы. Все читатели, которым попались номера «Предупреждения» с браком, могут выслать их в наш адрес, и мы обменяем на хорошие экземпляры, тем более, что тиражи разошлись полностью и нам приходится допечатывать по 15 тысяч каждого номера «Предупреждения». Вот, собственно, и все.

В ГОСТЯХ У ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЫ

Наши читатели уже хорошо знакомы с Кларой Дорониной. Она сразу всем понравилась. Сегодня мы расскажем еще об одной целительнице, травнице Елене Федоровне Зайцевой. Имя ее, правда, не гремело на всю страну, да и москвичам она была мало известна до той поры, пока в буквальном смысле слова не стала «звездой голубого экрана». Сюжет о травнице был показан по телеканалу «Москва». С тех пор народная тропа к дому Елены Федоровны не зарастает: практически за советом и лечением непрерывно идут сами больные или их родственники. Наш корреспондент Елена Печерская встретила с народной целительницей в самом начале сентября в удивительно ясный, солнечный денек, когда лето еще не торопится сдавать свои полномочия, а осень — вступить в законные права. Живет Зайцева в Новопеределкино — неправдоподобно зеленом районе столицы, который сравнительно недавно еще считался пригородом Москвы. В комнате (так и хочется сказать «горнице», хотя находится в чреве 22-этажного небоскреба) царит ни с чем не сравнимый аромат сухих трав.

«ЗОЖ». Елена Федоровна, когда зародилась ваша любовь к лекарственным растениям?

ЗАЙЦЕВА. Впервые еще в детстве благодаря общению с матерью. Крестьянка Тульской губернии, она знала свойства приблизительно трехсот растений и умело пользовалась ими в лечении. Я все пыталась понять, какая же удивительная сила скрыта в маленькой, беззащитной травке, если она способна исцелить человека. Мама отвечала просто: «Так Бог порешил». Конечно, ей был неведом принцип действия всех этих корешков и листиков, но она черпала из сокровищницы народного опыта и знала, как помочь больному. Люди шли к ней за советом и помощью, а мы, дети, часто принимали участие в сборе и хранении целебных растений.

Позже, когда у меня была уже своя семья, знания по фитотерапии очень пригодились. Муж страдал язвой

желудка, и мне удавалось поддерживать его с помощью трав.

Главной своей наставницей по травяным секретам я считаю Нину Георгиевну Ковалеву, светлая ей память и низкий поклон. Она ушла из жизни в 1974 году, оставив после себя великолепную книгу «Лечение растениями». Надо сказать, что травники и целители долгие годы подвергались гонениям и находились фактически на подпольном положении. Нам не разрешали практиковать; за попытку помочь человеку можно было попасть за тюремную решетку. Я встречалась с больными тайно, но у меня был целый чемодан писем от них, где они благодарили за помощь, рассказывали, как шло выздоровление... Запрет на занятие врачеванием был снят лишь в 1987 году, тогда я и получила диплом народного целителя. Позже я трудилась в павильоне «Здоровье» на ВДНХ, в профилакториях, в

фонде «Древо»... Приходилось мне и читать лекции по фитотерапии врачам. Сейчас я принимаю больных на дому.

«ЗОЖ». Видя, как много лекарственных трав заготовлено вашими руками, понимаешь, что немало приходится и поехать, и потрудиться. Расскажите, пожалуйста, где и как вы собираете целебные растения?

ЗАЙЦЕВА. Когда я была моложе (а в этом году мне исполнилось 75 лет), я много путешествовала по стране, бывала в Крыму, в Прибалтике, на Камчатке... Но основной сырьевой базой для меня всегда оставалась средняя полоса России. Не все знают, что в наших лесах и полях произрастает ни много ни мало — 27 тысяч видов различных растений! Господь каждому вручил путь к исцелению, беда наша в том, что мы часто проходим мимо него. Сейчас я чаще всего собираю лекарственные растения в скитах и при монастырях. Вообще я стараюсь поддерживать тесную связь с православными храмами и монастырями, в частности, с Оптиной пустыней, Даниловским монастырем. Передаю свои знания священникам и монахам, учу их исцелять с помощью трав.

«ЗОЖ». Вам ведомы особые секреты, как следует собирать и заготавливать травы, чтобы сохранить их целительную силу. Поделитесь ими с нашими читателями, ведь многие из них сталкиваются с этими вопросами. Всегда ли собранные растения приносят организму пользу?

ЗАЙЦЕВА. Прежде всего хочу предупредить: нельзя собирать лекарственное сырье вблизи высоковольтных линий электропередач, ТЭЦ, автомагистралей и железнодорожных путей. Не следует ко-

сить или срезать растения, предназначенные для лечебных целей. Травы, погибая таким образом, как и всякое живое существо, в момент смерти испытывают ужас, и это искажает их энергетику, уменьшая полезные свойства. Лекарственные растения необходимо собирать руками, причем обязательно с молитвой, сушить в тени, а не на солнце.

Травы, как и люди, пробуждаются с восходом солнца и умываются росой, примерно до 14 часов бодрствуют, а затем отдыхают. Желательно собирать растения не во время сна, а в период максимальной активности, тогда их влияние на организм человека будет наиболее благотворным.

«ЗОЖ». Елена Федоровна, к вам обращается много больных. От каких ошибок вы предостерегаете их прежде всего?

ЗАЙЦЕВА. Не секрет, что часто выздоровлению препятствует неправильное питание. Я настоятельно рекомендую всем своим пациентам, особенно в среднем и пожилом возрасте, отказаться от жирных и мясных продуктов. Такая пища приносит организму только вред и лишнюю тяжесть. Если все-таки жирное мясо попадает на ваш стол, поешьте после него обыкновенный репчатый лук, ошпаренный кипятком.

Очень часто люди, разувверившись в готовности официальной медицины помочь им, идут на прием к магам, колдунам, экстрасенсам или попадают в сети разнообразных сект. Все эти ловцы человеческих душ передают им мощнейший заряд черной энергии, способной разрушить даже вполне здоровый организм. Хочется предупредить таких людей: будьте разборчивее! Ведь, даже испытывая сильную жажду,

...и стараться не раздражаться.

«ЗОЖ». Для многих болезней, таких, как гипертония, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, предрасполагающим фактором служит лишний вес. Неужели нельзя избавиться от него, не прибегая к сжигателям жира и другим сомнительным средствам?

ЗАЙЦЕВА. Для тех, кто хочет взять под контроль свой аппетит и похудеть медленно и плавно, не нанося вреда собственному здоровью, даю простой и действенный совет. Регулярно заваривайте и пейте волос кукурузы (кукурузные рыльца). Потребность в пище уменьшится, и лишние килограммы уйдут незаметно, а заодно улучшится деятельность почек и желчного пузыря.

«ЗОЖ». Какие меры вы обычно применяете в самом начале лечения?

ЗАЙЦЕВА. По моему глубокому убеждению, в основе любого лечения должна лежать чистка крови. Я вывожу токсины и вредные вещества, приведшие к развитию заболевания. Существует целый ряд растений, которые прекрасно служат для этой цели. Одно из самых известных среди них — обыкновенный лопух.

«ЗОЖ». У вас в квартире постоянно звонит телефон, и все новые больные просят помочь им. Хотелось бы узнать, много ли среди них пациентов с онкологическими заболеваниями?

ЗАЙЦЕВА. К сожалению, очень много: иногда по 5-7 человек в день. Нередко врачи классифицируют доброкачественную опухоль в предраковом состоянии как злокачественную, и вовремя принятый курс фитотерапии может спасти от операции. Особенно часто попадают ко мне пациентки с опухолями женских органов. Но приходят и родственники людей с IV стадией рака. Спасти их я не в силах, но прием трав делает их уход из этого

мира гораздо менее мучительным.

«ЗОЖ». Меняется ли состав травяного сбора в зависимости от вида онкологического заболевания?

ЗАЙЦЕВА. Обязательно. Вообще при всех недугах я даю многокомпонентные сборы (17 и более растений). При злокачественных опухолях в состав травяного сбора обязательно входят дурнишник, чистотел, календула, остальные компоненты варьируются в зависимости от пораженного органа.

«ЗОЖ». Как вы относитесь к использованию в лечении ядовитых растений?

ЗАЙЦЕВА. Строго говоря, ядовитыми считаются лишь пятьдесят семь наименований растений, в их числе болиголов и аконит. Остальные умеренно токсичны. Как известно, в малых дозах яд может служить лекарством, поэтому ими можно пользоваться, не допуская передозировки.

«ЗОЖ». Самые противоречивые мнения поступают о зверобое. В Западной Европе это растение высоко ценят и находят ему применение в лечении депрессии, а многие российские врачи считают его вредным. Ваше мнение?

ЗАЙЦЕВА. Я отношусь к зверобою положительно. Еще Носсаль сказал, что без муки не испечь хлеб, а без зверобоя не исцелить больного. Эта трава может принести пользу при лечении 40-50 различных недугов. Кстати, опыт российских травников также подтверждает, что зверобой способен благотворно влиять на нервную систему. Растение традиционно входит во многие успокоительные сборы наряду с валерианой и пустырником.

«ЗОЖ». Были ли в вашей обширной и многолетней практике больные с рассеянным склерозом?

ЗАЙЦЕВА. Да, такие слу-

чай встречались. Одного молодого человека, который мог передвигаться по комнате лишь при помощи стула, я лечила примерно год. Был среди моих больных и священник, пораженный этим тяжелейшим недугом. Это заболевание лечению поддается с величайшим трудом, но все-таки мне удавалось добиться хотя бы частичной победы. Чтобы помочь таким пациентам, я использую шлемник байкальский, сушеницу, цвет боярышника, таволгу, астрагал.

«ЗОЖ». В нашей газете постоянно действует специальная школа диабета. Что вы посоветуете больным этим недугом?

ЗАЙЦЕВА. При диабете важнейшим средством являются стручки зеленой фасоли, содержащие много инсулиноподобных веществ. Очень полезна трава галега лекарственная (в народе ее часто называют козлятиком). Замечательно действует на организм больного зеленый овес. Можно порекомендовать также корень одуванчика, манжетку, лавровый лист, толокнянку (медвежье ушко), чернику, лопух, хвощ полевой, плоды шиповника. Очень хорош для диабетиков топинамбур, или земляная груша. Его нетрудно вырастить на приусадебном участке.

«ЗОЖ». Случалось ли вам оказывать помощь людям с психическими заболеваниями, например, с эпилепсией?

ЗАЙЦЕВА. Эпилепсия успешно лечится средствами народной медицины, даже если форма болезни тяжелая. Эффективна, например, полынь, хорошо действует аистинный помет, истолченный в муку (средство, известное со времен Авиценны). Гораздо сложнее лечить от шизофрении. Однако был в моей практике случай, когда удалось помочь и такой больной. Я давала ей настойку пиона и специальный сбор. К девушке полностью вернулась ясность мышления и

трудоспособность, вскоре она создала свою семью.

«ЗОЖ». Не наблюдается ли у вас в последнее время паломничество больных гепатитом?

ЗАЙЦЕВА. Возможно, паломничество — это несколько громко сказано, но число их увеличилось. Этого и следовало ожидать в связи с распространением наркотиков. Недавно ко мне приезжала целая группа, семь парней из города Железнодорожного. Половине из них удалось помочь, остальные не долечились и вернулись к своей пагубной привычке.

«ЗОЖ». Представители официальной медицины считают, что с гепатитом может справиться лишь стационарное лечение. Так ли это?

ЗАЙЦЕВА. Мне трудно согласиться с этим. И гепатит, и даже цирроз печени можно излечить при помощи трав. Сборов такого рода существует множество, особенно часто используются барбарис и зверобой.

«ЗОЖ». Чем дальше я беседую с вами, тем крепче моя убежденность, что травы могут почти все.

ЗАЙЦЕВА. Это так и есть. Причем сплошь и рядом речь идет о совершенно обычных растениях, которые мы, не задумываясь, буквально топчем ногами. Ну скажите на милость, что известно большинству из нас о полезных свойствах спорыша или мокрицы? А ведь их множество. И часто нет необходимости платить бешеные деньги за импортные препараты, достаточно просто нагнуться и сорвать.

Мы прощаемся с Еленой Федоровной, а звонок у двери в квартиру звонит не умолкая, возвещая о прибытии все новых посетителей. Если у вас есть необходимость оказаться в их числе, можно позвонить по телефону 731-60-87. Кроме того, вы можете написать Зайцевой по адресу: Москва, Боровское шоссе, д. 33, корп. 1., кв. 87.

ШАГАЙТЕ БЕЗ СТРАХА В ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ. ШЕСТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

Давние наши читатели, конечно же, знакомы с Анатолием Андреевичем Лощининым. Наверняка помнят великолепную серию его материалов о различных способах очищения, особенно толстой кишки. Вопрос этот не то, чтобы щепетильный — сами понимаете, кал, запахи всякие и прочее — просто разговор об этом неудобен за обеденным столом. Но ведь именно с обеда все и начинается. Поэтому сегодня мы будем вновь говорить об очищении.

Кто-то может возразить в том плане, что у человека достаточно собственных механизмов для этого процесса. Попробуем ответить на это так. Природа действительно обеспечила человека подобными механизмами. Однако, когда они создавались или, скажем так, закладывались, и сама природа была другой. Земля в ту пору могла бы посоревноваться в стерильности с медицинскими одноразовыми шприцами. Вода, земля, воздух, пища отсюда — все было чистым. Однако человечество, став разумным, за минувшее тысячелетие в такой степени постаралось засорить свой «дом обитания», что остается только сомневаться в его разумности. Именно поэтому сегодня существующих собственных систем очищения организму явно недостаточно. Ему требуется помощь и очень действенная. Именно поэтому мы снова и снова обращаемся к очищению. Еще Гиппократ писал: «Болезнь не сваливается на голову, как гром с неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся».

Известный американский врач Брайян Карпентер пишет: «Мы должны очищать толстую кишку от каловых наслоений во избежание самоотравлений. Без необходимых мер для очищения толстой кишки от наслоений и паразитов, которые в них живут, мы отравляем организм большим количеством токсинов, которые проникают через стенки кишечника. Таким образом, пропадает смысл еды — обогащение организма витаминами и питательными веществами».

А вот слова знаменитого доктора Нормана Уокера, автора бестселлера о соколении. Кстати, сам Уокер прожил 119 лет и буквально до последних лет вел активный образ жизни, чувствуя себя достаточно

Вот и встречаю я 60-ю золотую осень. Невольно оглядываюсь назад. Что там было?... Перед глазами предстает среднетиповой роботизированный седовласый советский инженер. Школа, радиофакультет МАИ, диплом с отличием, 37 лет работы в одной крупной фирме ВПК: инженер, начальник лаборатории и КТН, начальник отдела, 15 авторских свидетельств на изобретение и около 30 печатных работ, дача на шести сотках под Рузой, построенная за 10 лет собственными руками. Наконец, крушение некогда мощной фирмы с соответствующим резким падением уровня жизни и пенсионная черта.

Долгое время путь сей казался мне важным, престижным с гарантией на моральное и материальное обеспечение до конца дней своих. И вдруг представление о своей значимости растаяло, как утренний туман. В реалиях остался лишь робот, участвующий в глобаль-

ном процессе разрушения природы и сохранения антропологической системы.

Принцип решения задач любой ценой породил ни с чем не сравнимый экологический урон в природе. Накопился огромный отрицательный заряд нуждизма, неудовлетворенности, бесперспективности. Мои профессиональные знания и опыт сегодня оказались практически невостребованными современной жизнью. Встал вопрос: как жить дальше?

К счастью, жизнь готовила мне ответ еще задолго до того, как я понял изложенное выше. В 39 лет неожиданное острое заболевание позвоночника едва не сделало меня инвалидом. А все началось вроде с пустяка. Как-то поднял тяжелый бак с водой. Ощутил какое-то неудобство. Дальше — больше. Через несколько дней уже едва ходил, не мог сидеть. Вот тут я и ощутил всю тяжесть собственной обузы для окружающих. Само со-

молодым и бодрым. Так вот его слова:

«Выделение из организма непереваренной пищи и других отходов настолько же важно, как и правильное пищеварение и усвоение продуктов. Я не могу найти ничего более жизненно важного, чем предотвращение опасности вредных воздействий токсических ядов, представляющих собой результат пренебрежения и неспособности эффективно удалить отходы экскрементов из организма. Немногие осознают, что эта неспособность вызывает такие сильные процессы гниения и брожения в толстой кишке, что накопление подобных гниющих отходов, оставленное без внимания, вполне способно привести и зачастую приводит к медленному умиранию». Впрочем, цитат на эту тему можно привести столько, что для опубликования их не хватит нашего вестника. В данном случае мы ничего не придумали. Мы просто взяли газету «В новом свете», которая издается в США на русском языке при участии газеты «Московский комсомолец». Мы могли бы вовсе не упоминать об этой газете, но сделали это с одной целью. Многим кажется, что это только в России от нашей нищеты и безысходности мы говорим об очищении как о важнейшей необходимости. Ничего подобного. В Америке, да и в прочих цивилизованных странах, об этом говорят столь же громко.

В заключение приведем еще одну цитату. Мы тут недавно опубликовали материал врача Бориса Горячева из Каменск-Шахтинского о запорах. Кое-кто не то, чтобы возмутился, а эдак с сарказмом высказался: мол, вы еще о недержании мочи поговорите. Кстати, и поговорим, только не сегодня. А вот по поводу запоров известный американский ученый Барнард Дженсон, ведущий специалист в области исследований и лечения толстой кишки, заявляет: «В принципе запор — это расстройство номер один, лежащее в основе практически каждого заболевания. Он является первопричиной почти любого расстройства системы организма человека».

Так что мотайте на ус, друзья, и читайте внимательно материал Лощинина об очищении толстой кишки. Если вы хотите и готовы начать путь к здоровью, то начинайте именно с этого. Это будет весьма эффективное и безошибочное действие.

бой появилось желание вырваться из объятий цепкого недуга и обрести прежнюю устойчивость в жизни. Пошел к врачу. Тот посмотрел, помял мне хребет и посоветовал делать специальные упражнения. Однако мне становилось все хуже и хуже. И вот, испробовав различные методы традиционной медицины: массажи, вытяжение в родоно-минеральных ваннах, лечебную гимнастику, понял, что ничто не поможет мне таким образом полностью вернуться к прежней жизни.

И тут судьба подарила мне встречу с йогой. Прошел обучение в различных школах; у Александра Зубкова и его ученицы Лизы — так все мы ее звали, у Юрия Полковникова, познакомился со школой Айенгара у своего учителя Яна Колтунова, занимался комплексным самопрограммированием в клубе «Космос», изучал вопросы диетологии у Галины Шаталовой... Еще больше

занимался самостоятельно, особенно вопросами гигиены йогов и изучением различных систем дыхания, несколько лет штудировал и преподавал вьетнамскую оздоровительную систему «Зыонг-шинь».

Когда-то, по предложению Колтунова, попробовав преподавать, я понял живительную силу общения со своими слушателями и глубокое значение правила: «Преподавай на уровне собственного умения». Наконец, жизнь привела меня к встрече с Надеждой Семеновой, которая раскрыла для меня огромную роль толстого кишечника и его гигиены, значение позвоночника как системы связи в организме и привела на путь трансцендентальной медитации, показала возможности макробиотики и диагностики с помощью биоэнергетического маятника — родного брата лозы в лозоискательстве.

Возвращаясь вновь к итогам своих 60-ти лет жизни,

Третий тоже посвящен очищению: печени, почек, суставов, сосудов, крови, лимфы и восстановления нормального функционирования позвоночника. Четвертый — содержит приемы освоения техники расслабления и дыхания. Пятый завершает начальную ступень моего пути самооздоровления и заключается в практическом освоении вьетнамской оздоровительной системы Зыонг-шинь, доступной людям любого возраста и гарантирующей продвижение вперед без риска перегрузок и осложнений.

Ну, а итог... Перед вами мой пример. Сегодня я здоров, у меня очищены желудочно-кишечный тракт, печень, почки, ушли различные расстройства и заболевания: хронический бронхит, хронический холецистит, пришла в успокоенное равновесие нервная система. Подвижность позвоночника и суставов не хуже, чем в молодые годы, и может быть доведена до любой желаемой степени. Я регулярно занимаюсь около 2 часов ежедневно, от каждого занятия получаю большой эмоциональный заряд. Применяю в своей практике различные приемы самомассажа и закаливания. Мой сон по мере продвижения по пути самооздоровления сократился до 5-6 часов. Я часто использую различные приемы дыхания в движении, во время бега, что доставляет мне много приятных ощущений. Желая и вам вкусить аромат самооздоровления.

Итак, вы готовы приступить к практическим действиям. С чего начать и как пройти начальные участки пути. Хотелось бы обратить внимание на ряд фундаментальных положений, без которых, как мне кажется, трудно двигаться по пути самооздоровления.

1. Знание элементарных основ анатомии и физиологии. Научитесь четко представлять, где находится тот или иной орган тела, как он работает, в чем его основное назначение. Это позволит каждому получить мысленный образ той или иной части тела и использовать его для повышения эффективности различных приемов за счет концентрации внимания и техники дыхания. Знания, о которых идет речь, позволят избежать многих ошибок.

2. Понимание роли толстого кишечника (ТК) как ключа в страну «Помоги себе сам» — основы системы самооздоровления. Засорение ТК, обморожка его стенок отходами от непереваренной и неусвоенной пищи из-за нерациональной диеты, произвольного смешивания про-

дуктов, применения большого количества концентрированных продуктов (кондитерские изделия, белый хлеб, макароны, вермишель, их совмещение с мясом и тому подобное), развитие патогенной микрофлоры — все это превращает ТК в склад отходов, в источник различных заболеваний.

3. Перечень признаков, которые характеризуют работу здорового, полноценно функционирующего желудочно-кишечного тракта:

- ежедневное, не реже одного раза в сутки, очищение ТК, в идеале столько раз, сколько раз едим;
- кал, извините, не должен оставлять следов на унитазе после смывания его водой; наличие следов говорит о содержании липких фракций в каловых массах, которые прилипают к стенкам ТК, как и к унитазу, вызывая процесс его постепенной обмуровки;
- консистенция кала — пастообразные колбаски почти без запаха, что указывает на отсутствие вредных гнилостных процессов в ТК;
- очищение должно происходить в 2-3 раза быстрее, чем освобождение мочевого пузыря;
- по мере очищения ТК должна снижаться потребность в жидкости.

Чистый, физиологически нормально функционирующий ТК обеспечит полноценное всасывание нужных нам компонентов пищи. Он сможет создать необходимые ферменты и элементы противораковой защиты, витамины, недостающие в пище аминокислоты, а также выводить через стенки отходы. Его здоровая и полноценная микрофлора обеспечит поддержание повышенной на 2-3 градуса температуры по отношению к другим органам брюшной полости и создает необходимый температурный режим печени, почкам, желудку, селезенке и половым органам. Биоэнергия, производимая его микрофлорой, через «вмонтированные» в ТК биоактивные точки по энергетическим каналам сможет поступать ко всем внутренним органам, обеспечивая их нормальное функционирование. В результате создается ситуация, при которой головной мозг сможет регулировать деятельность микрофлоры, что чрезвычайно важно. Поэтому восстановление микрофлоры — необходимый завершающий этап очищения ТК.

Вот так писал «ЗОЖ» в № 15 за 1993 г. Прошло шесть лет. За эти годы многое пришлось испытать, узнать и передумать. Много раз я возвращался к мыслям о ТК

и необходимости начинать именно с него. И каждый раз убеждался в правильности этого положения, с которым меня впервые познакомил Н. А. Семенова. Причина в том, что из неочищенного ТК при различных дыхательных или физических упражнениях в кровь увеличивается поступление ядовитых отходов. Организм вынужден затрачивать на их обезвреживание много энергии, что значительно снижает эффект упражнений, а иногда может вызывать и отравление. Особенно важно следить за чистотой капсулы прямой кишки и промывать ее после каждого очищения ТК прохладной водой, как это рекомендуют йоги. В противном случае через густую сеть капилляров этой зоны яды ТК будут поступать в кровь, минуя печень, которая могла бы их задержать и обезвредить, и отравлять весь организм.

За прошедшие годы жизнь не стала легче. Возможности использования средств современной медицины для большинства населения стали недоступными. Что может сделать сегодня ограниченный в материальных средствах, но энергичный и волевой человек, способный мобилизовать сознание, разум и волю для укрепления здоровья и своего развития? Я бы мог ответить так: познать законы истинного здоровья (сила сознания, возможности дыхания, движения, гигиены и ряд других, повысить эффективность усвоения пищи и применяемых лечебных средств, отказаться от алкоголя и кофе) и мобилизовать свою волю на следование этим законам. Это сделает вашу жизнь интересной и продлит ее годы. Надеюсь, что эта публикация позволит кому-то поверить в свои силы.

В современной системе Махарили Аюрведа, которая соединяет древнейшие знания с достижениями современной науки, очищение ТК входит как главная часть раздела Панча Карма.

Прежде всего необходимо приобрести и подготовить к работе кружку Эсмарха. Снять наконечник и обжечь на газе в течение 1 минуты конец трубки, держа ее вертикально. Край трубки примут сферическую форму, и тем самым будет устранена возможность травмирования нежных тканей выходного отверстия прямой кишки — ануса.

Смазать трубку на длине 10-15 см натуральным растительным маслом.

и необходимости начинать именно с него. И каждый раз убеждался в правильности этого положения, с которым меня впервые познакомил Н. А. Семенова. Причина в том, что из неочищенного ТК при различных дыхательных или физических упражнениях в кровь увеличивается поступление ядовитых отходов. Организм вынужден затрачивать на их обезвреживание много энергии, что значительно снижает эффект упражнений, а иногда может вызывать и отравление. Особенно важно следить за чистотой капсулы прямой кишки и промывать ее после каждого очищения ТК прохладной водой, как это рекомендуют йоги. В противном случае через густую сеть капилляров этой зоны яды ТК будут поступать в кровь, минуя печень, которая могла бы их задержать и обезвредить, и отравлять весь организм.

За прошедшие годы жизнь не стала легче. Возможности использования средств современной медицины для большинства населения стали недоступными. Что может сделать сегодня ограниченный в материальных средствах, но энергичный и волевой человек, способный мобилизовать сознание, разум и волю для укрепления здоровья и своего развития? Я бы мог ответить так: познать законы истинного здоровья (сила сознания, возможности дыхания, движения, гигиены и ряд других, повысить эффективность усвоения пищи и применяемых лечебных средств, отказаться от алкоголя и кофе) и мобилизовать свою волю на следование этим законам. Это сделает вашу жизнь интересной и продлит ее годы. Надеюсь, что эта публикация позволит кому-то поверить в свои силы.

В современной системе Махарили Аюрведа, которая соединяет древнейшие знания с достижениями современной науки, очищение ТК входит как главная часть раздела Панча Карма.

Прежде всего необходимо приобрести и подготовить к работе кружку Эсмарха. Снять наконечник и обжечь на газе в течение 1 минуты конец трубки, держа ее вертикально. Край трубки примут сферическую форму, и тем самым будет устранена возможность травмирования нежных тканей выходного отверстия прямой кишки — ануса.

Смазать трубку на длине 10-15 см натуральным растительным маслом.

Вот так писал «ЗОЖ» в № 15 за 1993 г. Прошло шесть лет. За эти годы многое пришлось испытать, узнать и передумать. Много раз я возвращался к мыслям о ТК

и необходимости начинать именно с него. И каждый раз убеждался в правильности этого положения, с которым меня впервые познакомил Н. А. Семенова. Причина в том, что из неочищенного ТК при различных дыхательных или физических упражнениях в кровь увеличивается поступление ядовитых отходов. Организм вынужден затрачивать на их обезвреживание много энергии, что значительно снижает эффект упражнений, а иногда может вызывать и отравление. Особенно важно следить за чистотой капсулы прямой кишки и промывать ее после каждого очищения ТК прохладной водой, как это рекомендуют йоги. В противном случае через густую сеть капилляров этой зоны яды ТК будут поступать в кровь, минуя печень, которая могла бы их задержать и обезвредить, и отравлять весь организм.

За прошедшие годы жизнь не стала легче. Возможности использования средств современной медицины для большинства населения стали недоступными. Что может сделать сегодня ограниченный в материальных средствах, но энергичный и волевой человек, способный мобилизовать сознание, разум и волю для укрепления здоровья и своего развития? Я бы мог ответить так: познать законы истинного здоровья (сила сознания, возможности дыхания, движения, гигиены и ряд других, повысить эффективность усвоения пищи и применяемых лечебных средств, отказаться от алкоголя и кофе) и мобилизовать свою волю на следование этим законам. Это сделает вашу жизнь интересной и продлит ее годы. Надеюсь, что эта публикация позволит кому-то поверить в свои силы.

В современной системе Махарили Аюрведа, которая соединяет древнейшие знания с достижениями современной науки, очищение ТК входит как главная часть раздела Панча Карма.

Прежде всего необходимо приобрести и подготовить к работе кружку Эсмарха. Снять наконечник и обжечь на газе в течение 1 минуты конец трубки, держа ее вертикально. Край трубки примут сферическую форму, и тем самым будет устранена возможность травмирования нежных тканей выходного отверстия прямой кишки — ануса.

Смазать трубку на длине 10-15 см натуральным растительным маслом.

и необходимости начинать именно с него. И каждый раз убеждался в правильности этого положения, с которым меня впервые познакомил Н. А. Семенова. Причина в том, что из неочищенного ТК при различных дыхательных или физических упражнениях в кровь увеличивается поступление ядовитых отходов. Организм вынужден затрачивать на их обезвреживание много энергии, что значительно снижает эффект упражнений, а иногда может вызывать и отравление. Особенно важно следить за чистотой капсулы прямой кишки и промывать ее после каждого очищения ТК прохладной водой, как это рекомендуют йоги. В противном случае через густую сеть капилляров этой зоны яды ТК будут поступать в кровь, минуя печень, которая могла бы их задержать и обезвредить, и отравлять весь организм.

За прошедшие годы жизнь не стала легче. Возможности использования средств современной медицины для большинства населения стали недоступными. Что может сделать сегодня ограниченный в материальных средствах, но энергичный и волевой человек, способный мобилизовать сознание, разум и волю для укрепления здоровья и своего развития? Я бы мог ответить так: познать законы истинного здоровья (сила сознания, возможности дыхания, движения, гигиены и ряд других, повысить эффективность усвоения пищи и применяемых лечебных средств, отказаться от алкоголя и кофе) и мобилизовать свою волю на следование этим законам. Это сделает вашу жизнь интересной и продлит ее годы. Надеюсь, что эта публикация позволит кому-то поверить в свои силы.

В современной системе Махарили Аюрведа, которая соединяет древнейшие знания с достижениями современной науки, очищение ТК входит как главная часть раздела Панча Карма.

Прежде всего необходимо приобрести и подготовить к работе кружку Эсмарха. Снять наконечник и обжечь на газе в течение 1 минуты конец трубки, держа ее вертикально. Край трубки примут сферическую форму, и тем самым будет устранена возможность травмирования нежных тканей выходного отверстия прямой кишки — ануса.

Смазать трубку на длине 10-15 см натуральным растительным маслом.

Вот так писал «ЗОЖ» в № 15 за 1993 г. Прошло шесть лет. За эти годы многое пришлось испытать, узнать и передумать. Много раз я возвращался к мыслям о ТК

и необходимости начинать именно с него. И каждый раз убеждался в правильности этого положения, с которым меня впервые познакомил Н. А. Семенова. Причина в том, что из неочищенного ТК при различных дыхательных или физических упражнениях в кровь увеличивается поступление ядовитых отходов. Организм вынужден затрачивать на их обезвреживание много энергии, что значительно снижает эффект упражнений, а иногда может вызывать и отравление. Особенно важно следить за чистотой капсулы прямой кишки и промывать ее после каждого очищения ТК прохладной водой, как это рекомендуют йоги. В противном случае через густую сеть капилляров этой зоны яды ТК будут поступать в кровь, минуя печень, которая могла бы их задержать и обезвредить, и отравлять весь организм.

Врач Владимир Хорошев:

Я ВЕРЮ В СМЕСЬ ВОДКИ С МАСЛОМ

Возможно, сегодня несколько необычный выпуск. В 1-м номере вестника за 1997 год мы опубликовали материал врача-хирурга из поселка Токаревка Тамбовской области Владимира Сергеевича Нуждова "Репортаж с того света" и в следующем номере в качестве продолжения второй материал "Возвращение к жизни". Впрочем, профессия здесь не имела никакого значения. Врач, инженер, рабочий — все едино. То был главным образом рассказ об избавлении от рака с помощью смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом с подробностями, которые мог сделать только врач. С тех пор, как говорится, много воды утекло. Мы все чаще и чаще приводили строки из писем читателей, в которых они говорили о том, что лечиться по методу Шевченко им посоветовал врач. Но когда мы находили кого-то из этих врачей и обращались с просьбой поделиться мнением о методе, то в ответ неизменно слышали: "Да, я поддерживаю метод. Да, советую пациентам применять смесь, особенно тем, от которых медицина практически отказалась, но говорить на эту тему отказываюсь и прошу не упоминать моего имени". Сегодня на страницах вестника выступает врач, который согласен с тем, чтобы его имя было названо. Владимир Степанович Хорошев, военврач, с военной медицинской академией за плечами, полковник в отставке, человек, прошедший Афган, и вообще интересный собеседник. Как вы догадываетесь, в своей практике он не отказывается от применения метода Шевченко.

Это был довольно долгая беседа и сегодня мы публикуем что-то вроде интервью с Владимиром Хорошевым.

— Владимир Степанович, как вы относитесь к лечению рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом?

— Только положительно. Вы, наверное, понимаете, что если бы я относился отрицательно, то не говорил бы сейчас с вами. Кстати, моя практика свидетельствует о том, что годятся любые растительные масла — не только подсолнечное, но и льняное, арахисовое, оливковое, последнее, правда, в меньшей мере, и другие.

— Несколько недель назад мне довелось работать на чемпионате США по теннису, и включив в один из дней телевизор, я наткнулся на русскую передачу. Выступал врач, который весьма уверенно говорил о том, что он открыл новый метод лечения рака — смесью 40-градусной водки с нерафинированным конопляным маслом.

— Ну вот видите, он, конечно, знал о методе Шевченко, но взял другое растительное масло, и эффект,

я полагаю, будет примерно такой же.

— Хорошо, одобрять или принимать к сведению — одно, а руководствоваться в практической работе — другое. У вас есть больные, которые лечились бы по методу Шевченко?

— Конечно, у меня есть такие больные, и я вам расскажу об одном случае, пожалуй, уникальном. У меня есть пациент, у которого был рак миндалин и корня языка. Он не мог говорить, испытывал страшные боли, был неоперабелен и вообще уже лежал, готовясь к худшему. Когда я его увидел впервые, то просто ужаснулся. Воспалившиеся лимфатические узлы на шее представляли громадную страшную опухоль. Одна из родственниц больного, сама медик, шепнула мне, что врачи определили срок его жизни буквально в несколько недель. Это довольно известный человек и притом громадного мужества. Он начал лечиться смесью, и я сам был поражен результатами этого лечения. К нему сейчас вер-

нулся голос, он спокойно ест, пьет, говорит, работает. То есть, ведет нормальный образ жизни. При этом ничего иного, кроме водки с маслом, он не принимал, придерживаясь лишь скрупулезно методики, изложенной в книжке "Рак. Безнадежных больных нет".

— Вы можете назвать этого больного?

— Конечно.

"ЗОЖ": У нас есть имя больного, его телефон, и мы очень надеемся на то, что в будущем нам удастся рассказать эту историю подробно.

— Владимир Степанович, как вы думаете, почему все-таки смесь работает, можно ли доверять тому обоснованию, которое дал этому феномену Шевченко?

— В основном можно. Схема показана Шевченко правильно. Может быть, есть какие-то нюансы, доступные специалистам-биохимикам, но главное направление Николай Викторович уловил или установил — как хотите — верно.

— Вас не смущает его категоричность: только смесь и ничего более, никаких иных средств, лечащих рак, не применять и пить смесь достаточно долго?

— Знаете, рак коварен и очень индивидуален. Можно даже сказать так: у каждого больного свой рак, и успех противостояния ему определяется энергетикой человека, способностью к борьбе, уровнем иммунитета. Поэтому нельзя подходить ко всем с общей меркой. Но я вспоминаю печальный случай, который проливает воду на мельницу Шевченко. Со мной общалась больная женщина — я опять-таки не могу ее называть: она занимала высокий пост в одном из российских министерств — так вот она достаточно успешно лечилась по методу Шевченко. Шли выраженные улучшения. Однако она обратилась в онкоцентр на Каширку с целью просто обследоваться, посмотреть динамику процесса, и там ее уговорили провести химиотерапию. Она согласилась. И представьте, про-

изошло резкое обострение болезни, которое привело эту женщину к роковому концу. Стало быть, Шевченко здесь прав, хотя повторяю, общих мерок для раковых больных нет. Общим может служить, пожалуй, одно простое положение: если вы начали лечиться смесью и у вас пошли улучшения, то, как говорится, от добра добра не ищут. Продолжайте это дело.

— Но мы получаем множество писем, в которых люди сообщают о том, что начав лечиться по методу Шевченко, они добились определенных успехов, но вдруг лечение как бы повернулось вспять. Навалилась слабость, пошла вновь потеря веса. Шевченко в таких случаях говорит: "Терпите, боритесь до последнего, до победного. Это все закономерно". А что думаете по этому поводу вы?

— Что думаю я... Вы же сами знаете, что это не стопроцентный метод. Он и не может быть таковым. Но нужно искать пути к победе.

— Но ведь Шевченко запрещает абсолютно все — любые другие средства, он против иммунотерапии, процедур очищения. Какие же пути можно искать? Вообще отчего погибает человек, больной раком?

— Как правило, от так называемой раковой интоксикации. Раковые клетки стремительно делятся, отмирают, выделяют яды, токсины, идут метастазы, процесс охватывает другие органы — вот, собственно, и все.

— Хорошо, если речь идет о раковой интоксикации организма, то какая разница, раковая это будет интоксикация, или какая-то иная, — можно ли при этом проводить процедуры очищения?

— Если человек способен это делать, то я рекомендую. Очистка кишечника, печени, крови, — все это важные и полезные процедуры.

— А холод? Тот же Ниши рекомендует кратковременные обнажения до 10 раз в день перед открытым окном.

Очень важная и велико-
то была вещь. Я-то считаю,
что полезно, а, возможно, и
необходимо, окунание в хо-
лодную воду. Ведь в России
был врач, и я с ним общал-
ся — он родился еще до на-
чала века, который лечил, к
примеру, рак груди холодом.
Я не знаком с его методи-
кой, но она была и приноси-
ла хорошие результаты. Как
говорил этот человек, а я
склонен ему верить, спаса-
ла примерно 50 процентов
больных. Одним словом, от
холодовых процедур хотя бы
на уровне рекомендаций
Ниши будет только польза.

— Скажите такую вещь.
Вот мы сидим, разговари-
ем. Я — журналист, вы —
врач. И мы оба приходим к
выводу, что смесь Шев-
ченко работает. Так поче-
му же официальная меди-
цина ее не принимает?
Более того, категориче-
ски отвергает?

— А вы знаете пример,
когда официальная медици-
на шла бы подобным народ-
ным новациям навстречу?
Она действует, исходя из
узаконенных опробован-
ных методов и методик.
Ведь в цивилизованных
странах врач несет узакон-
ненную ответственность пе-
ред пациентом. Если врач
делал все правильно с точ-
ки зрения официальной ме-
дицины, существующих ее
норм и правил, то вряд ли
кому удастся предъявить ему
претензии. Но если он от-
ступил от этих правил и не
получил положительного ре-
зультата, то он весьма рис-
кует.

— Стало быть, и вы рис-
куете?

— М-м, как сказать, я не
имею права эксперименти-
ровать в тех случаях, когда
есть какая-то возможность
использовать официальные
методы. Но я беру тех лю-
дей, от которых медицина
практически отказалась. Это
как, правило, неоперабель-
ный рак, четвертая стадия, и
так далее, и тому подобное.
Но даже при этом я все бо-
лее и более убеждаюсь, что
смесь водки с маслом ра-
ботает. Люди дольше жи-
вут, исчезают мучительные
боли.

— Мы ведем тему рака
на протяжении уже не-
скольких лет, и все это
время меня мучает воп-
рос: что же такое эта вод-
ка с маслом?

— Думаю тут однозначно:
это мощное иммуностиму-
лирующее средство. Я вам

расскажу случай из моей
практики. Он не касается
рака. Ко мне обратились
друзья из Тюменской обла-
сти. Один довольно крупный
бизнесмен попал в аварию:
на своем мерседесе свалил-
ся с эстакады. Получил тя-
желые травмы. В том
числе и позвоночника с по-
ражением спинного мозга. В
итоге полная неподвижность
со всеми вытекающими по-
следствиями и никаких на-
дежд на будущее. Катего-
ричный приговор. Я пореко-
мендовал этому человеку
пить водку с маслом. И про-
исходит некое чудо. Сейчас
этот человек встает, стоит,
с помощью поручней пере-
двигается, контролирует ряд
функций организма, которые
прежде не контролировал. И
это при том, что врачи объ-
явили семье, что он никогда
не будет двигаться.

— Для меня это не сек-
рет. Мы приводили не-
сколько писем читателей,
которые с помощью водки
с маслом избавились от
недугов, которые ничего
общего с раком не имеют.
Это касается сосудистых
заболеваний нижних ко-
нечностей, инсульта, диа-
бета. Кстати, почему боль-
ные диабетом находятся в
зоне риска онкологических
заболеваний? Есть какая-
то связь между инсулином
и опухолями?

— Никакой. Я, кстати, на эту
тему защищал кандидатскую
диссертацию. Вы правильно
подметили: больные диабе-
том часто подвергаются и
онкологическим заболева-
ниям. Но это прежде всего
потому, что диабет сам по
себе угнетает иммунитет, что
и открывает дорогу онколо-
гическим заболеваниям.

— В последнее время
появилось много новых
теорий возникновения
рака. Это и изыскания
американки Хельди Кларк,
которая считает, что про-
вокатором возникновения
рака является паразит из
компании гельминтов под
названием "фасциолоп-
сис буски", живущий в
обыкновенной травяной
улитке. Наделала немало
шума и трихомонадная те-
ория рака Тамары Свище-
вой. Сейчас говорят об ис-
следовании Ольги Елисе-
евой, которая считает, что
все беды приходят к нам
от грибка "микозис фунго-
идес", и так далее. Вы
разделяете подобные те-
ории?

— Я не готов на этот воп-

рос ответить ни отрицатель-
но, ни утвердительно. Ско-
рее всего, рак конгломерат
всех существующих теорий.
В этом и заключается слож-
ность борьбы с ним. Но я
думаю, что лет через 10-15,
исходя из тех усилий, кото-
рые сегодня предпринима-
ет медицина, рак будет по-
бежден. Может быть, не
окончательно, но в любом

случае он не будет уносить
столько жизней.

— Что ж, очень хочется
верить, что именно так и
будет. А пока, насколько я
вас правильно понял, смесь
водки с маслом —
один из обнадеживающих
методов борьбы.

— Совершенно верно.

Анатолий Коршунов.

**"ЗОЖ": Владимир Степанович обещал нам помощь
в работе с читательскими письмами. За таковой мы,
кстати, обратились к Владимиру Сергеевичу Нуждову
и тоже получили положительный ответ. Так что не мол-
чите. Пишите, говорите, спрашивайте и рассказывай-
те. И побольше подробностей. Если вы выиграли в
борьбе с раком, то это уже не ваше личное дело. Вас
спас рецепт Шевченко. Помогите с его помощью спа-
стись другим. Любое подобное письмо — это надеж-
да для тех, кто испуган диагнозом и потерял волю к
сопротивлению. Между тем, рак можно победить.**

**МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ.
НАШИ ЧИТАТЕЛИ ТЕМ БОЛЕЕ**

А Я ВЗЯЛА И НЕ "СГОРЕЛА"

Дабы поддержать всех леча-
щихся по методу Н. Шевченко
смесью 40-градусной водки с
нерафинированным подсолнеч-
ным маслом, хочу открыть свою
историю. Мне 23 года. Заму-
жем. Полгода назад у меня слу-
чился выкидыш, попала в боль-
ницу с диагнозом "пузырный за-
нос" — неправильно протекаю-
щая беременность, при которой
плодный пузырь меняет свою
структуру. Из гинекологии меня
направили в онкодиспансер, где
по результатам анализа крови
предложили принять "химию".
Тут-то я и поняла, что дело се-
рьезней, чем я думала, хотя врач
упорно не говорил мне настоя-
щего диагноза. В конце кон-
цов я все-таки узнала, что у
меня хорионэпителиома (речь
идет о злокачественной опухоли
из эпителия ворсинчатой
оболочки плодного яйца. Раз-
вивается из пузырного заноса во
время беременности, как прави-
ло, в матке — прим. Адм.). Сда-
вая анализы для того, чтобы
пройти химиотерапию, я вспо-
мнила про ту вырезку из газеты
(это был вестник "ЗОЖ"), где го-
ворилось о лечении рака мас-
лом с водкой. Все обдумав и
взвесив, я пошла к своему онко-

логу и сказала, что в курсе ди-
агноза и буду лечиться методом
Шевченко. На мои слова он
тихо и внятно ответил: "Ты
сгоришь за считанные месяцы".
Это был приговор, однако он не
остановил меня. Я взялась за
лечение буквально на следую-
щий день. Один Бог знает, как
мне было тяжело пить эту
смесь. Мучали жесточайшие при-
ступы тошноты, рвоты, сильно
вздувался живот, побаливал низ
живота, но все выдержала и
через два месяца при повтор-
ной сдаче анализов у меня, пред-
ставьте, никакой хорионэпите-
лиома не обнаружили. Прямым
ходом пошла к врачу, к тому, что
пророчил мне сгореть за счи-
танные месяцы, показала резуль-
тат. Он только развел руками.

И еще, наверное, очень важное:
все это время за меня молилась
моя семья, и господь сделал свое
дело. Я благодарна Николаю
Викторовичу Шевченко и госпо-
ду Богу за то, что прошла имен-
но этим путем.

Остаюсь верной вашей подпис-
чицей.

Ульяновская область.

Наталья.

**"ЗОЖ": К Великому сожалению, мы не можем закончить
письмо сообщением "адрес в редакции есть". Его, увы, нет.
Только подпись "Наталья" — и ничего больше. Но мы дума-
ем, что письму этому можно верить на все 100 процен-
тов, ибо придумать себе хорионэпителиому — суперзлой
рак — это, знаете ли, нужно иметь слишком богатое во-
ображение. Но со своей стороны, мы надеемся, что Ната-
лья нам еще напишет и расскажет некоторые подробнос-
ти своего восхождения к этой трудной победе. Интерес-
но все: психология, строгость соблюдения диеты, исполь-
зование дополнительных средств, борьба с болью. Так что,
Наталья, ждем.**

ШАГАЙТЕ БЕЗ СТРАХА В ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ. ШЕСТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

(Окончание.)

Начало на 6-7-й стр.)

тельным маслом и согнуть ее на расстоянии 15 см от конца, влить воду комнатной температуры, добавив в нее 1 столовую ложку сока лимона, либо клюквы, либо брусники, либо яблочного уксуса.

Ввести наконечник в задний проход, предварительно смазав его растительным маслом. Принять коленно-локтевое положение: колени и локти на полу, голова опущена, таз выше головы. Распрямить трубку и пустить воду в ТК.

Если вода войдет в ТК не полностью, пережмите конец трубки, аккуратно выньте ее из заднего прохода, пережав зажимом (например прищепкой). Усилиями мышц сожмите анус. Ложитесь на левый бок и дайте воде возможность отмачивать содержимое ТК (10-15 минут).

Почувствовав сильные позывы, сходите в туалет и очистите кишечник от каловых масс. Когда через несколько дней первая выходящая вода будет чистой, можно переходить от ежедневных клизм к клизмам через день. Если при первых клизмах вода входит не полностью, то после освобождения ТК повторите клизму, стараясь пропустить через него 2 л. воды и подольше ее удерживать.

Для надежного и долгого удержания воды в ТК, значительного ускорения его очистки рекомендуется освоить несколько упражнений из арсенала гигиены йогов.

1. Мула бандха — нижний замок. Его обеспечивает сокращение мышц, которыми мы пользуемся, когда необходимо «добежать» до туалета. Продолжая сокращение этих мышц, мы сожмем и выход мочеточника, формируя таким образом передний нижний замок. Одновременное выполнение указанных замков создает полный нижний замок, который можно представить как дно в брюшной полости.

Сокращением дополнительных мышц можно приподнять это дно вверх и выполнить средний замок или удиану бандху. Выполнение удианы при введенной в задний проход резиновой трубке значительно облегчает и ускоряет процесс наполнения водой ТК. Регулярные выполнения нижнего и среднего замков в раз-

личных темпах и в разных положениях — сидя, стоя, лежа, в ходьбе — позволят настолько развить участвующие в создании замков мышцы, что окажется возможным уверенно и долго удерживать воду в ТК, наращивая степень его очистки.

Еще больший эффект мы получим, если применим прием гигиены йогов: агнисара дхоути, или полоскание. Для овладения этим приемом научимся сперва сокращать мышцы, закрывающие горловую щель. Они у нас срабатывают при икоте и после их сокращения мы не можем ни сказать что-то, ни вдохнуть. Дополним этот прием умением управлять движением ребер: раздвигать их при выдохе и сдвигать при вдохе. Эти упражнения развивают межреберные мышцы, их способность раздвигать и сжимать ребра. Постепенно появится навык раздельно управлять этими мышцами.

Умение сжимать ребра позволит надавливать на диафрагму, смещать ее вниз и оказывать массирующие воздействия на органы брюшной полости, усиливая кровообращение и повышая их активность.

Можно, опять-таки постепенно, выполнять эти упражнения стоя, лежа, на ходу, на бегу. Для выполнения полоскания теперь достаточно сделать вдох, затем выдохнуть примерно половину воздуха и закрыть горловую щель, расслабить мышцы живота и сделать серию ложных вдохов и выдохов за счет раздвижки и сжатия ребер.

Если положить правую ладонь на живот, а левую на ребра, то обнаружим погружение живота внутрь при ложном вдохе за счет раздвижки ребер, и его выпячивание при полном выдохе за счет сжатия ребер.

Для эффективного погружения живота внутрь брюшной полости важно расслабить мышцы живота. Успех упражнения достигается не усилием мышц, а давлением воздуха на брюшную стенку (на каждый см² поверхности сила около 1 кг, а на всю поверхность — 300-400 кг) и созданием разряжения в брюшной полости благодаря закрытой горловой щели и раздвижке ребер при «ложном вдохе».

Выполняя относительно медленно — на счет раз, два — ложный вдох (ребра раз-

двинуты), а на счет раз — выдох (ребра сжаты), получим полоскающее движение диафрагмы. Если в ТК, желудке, двенадцатиперстной кишке, тонком кишечнике находится жидкость, то она будет совершать движение относительно соответствующих стенок и обеспечивать их отмывание и очищение, во много раз увеличивая эффективность очистительных процедур.

Выпив отвар трав, воды или другого целебного жидкого содержимого, можно провести замечательное омовение желудка. Для этого достаточно прополоскать его сначала в положении лежа на левом боку, потом приподняв таз и положив ягодицы на ладони рук, согнутых в локтях, потом на правом боку.

После открытия пиллярического клапана содержимое желудка поступит в двенадцатиперстную кишку. Ее можно прополоскать, выполняя те же полоскательные движения диафрагмой при различных положениях тела: лежа на спине, на левом, на правом боку, стоя на коленях и опираясь на прямые руки, которые должны быть параллельны бедрам и перпендикулярны полу.

Если тем или иным способом создать повышенное давление в двенадцатиперстной кишке и открыть деуденальный клапан, то содержимое перейдет в тонкий кишечник и сможет перемещаться по нему, выполняя его очищение, благодаря тем же полоскательным движениям.

Таким образом, умение свободно выполнять замки и полоскание дает в руки каждого сильное средство самооздоровления желудочно-кишечного тракта и значительно ускоряет процесс его очищения. Это же поддерживает его высокую эффективность после завершения начального относительно длительного цикла очищения, когда переходят к еженедельным очистительным процедурам. Техника выполнения таких процедур будет изложена в последующих уроках.

Завершить этот урок хотелось бы перечнем признаков, которые характеризуют работу здорового, полноценно функционирующего ТК.

1. Ежедневное, не реже 1 раза в сутки, очищение, в идеале — столько раз, сколько раз едим.

2. Кал не должен оставлять

следов на унитазе после его смывания водой. Наличие следов говорит о содержании липких фракций в каловых массах, которые прилипают к стенкам ТК, как и к унитазу, вызывая процесс его постепенной обмуровки.

3. Консистенция кала — пастообразные колбаски почти без запаха.

4. Очищение должно происходить в 2-3 раза быстрее, чем освобождение мочевого пузыря.

5. По мере очищения ТК должна снижаться потребность в жидкости.

Чистый, физиологически нормально функционирующий ТК обеспечит полноценное всасывание нужных нам компонентов пищи. Он сможет создавать необходимые ферменты и элементы противораковой защиты, витамины, недостающие в пище аминокислоты, а также выводить через стенки отходы.

В заключение несколько слов о восстановлении микрофлоры толстой кишки. Безусловно, промывание кишки удаляет из нее не только вредные бактерии, но и полезные. Поэтому восстановление микрофлоры важный момент процесса. Положительный эффект в этом плане дает потребление чеснока по 1 зубчику утром натощак за один час до еды и через два часа после ужина при очень тщательном и длительном пережевывании. В значительной степени процессу помогает потребление свежеприготовленных морковного, капустного, картофельного соков при суммарном объеме около 1 л в сутки. Очень хорошее средство в этом плане и напиток «Наринэ» и другие сходные продукты.

Итак, за дело. Обязательно представьте весь процесс очищения ТК во всех деталях. Только после этого начинайте действовать, двигаясь одновременно по трем направлениям: очищение ТК, раздельное питание, восстановление полноценной саногенной микрофлоры.

И еще. Некоторые стесняются говорить о кружке Эсмарха не только со знакомыми, но и в семье. Я думаю, что это происходит в большей степени от невежества, нежели стыдливости. Пусть среди многих ваших девизов будет и такой: «Кружка Эсмарха — лучший друг».

МУЖУ ПОМОГЛА ХВОЯ

Нашину о том, как я лечила мужа от склероза сосудов нижних конечностей. Дочился он по больницам года четыре безрезультатно, пока не прочел в какой-то газете, как один мужчина вылечил себя обычной хвоей.

Обрывается молодой прирост хвои с каждой ветки сосны или кедра (его видно по цвету, он как бы с налетом голубизны). Хранится дома при любой температуре в раскрытом полиэтиленовом пакете.

Ежедневно надо горсть хвои залить 1 л воды и кипятить 10 — 15 мин. Потом дать настояться часов 10 — 12 и пить как и когда хочешь в течение суток. Настояй приятен на вкус, и к нему очень быстро привыкаешь. Пьешь просто вместо воды. Мы не придерживались никаких режимов, сроков. Кончится хвоя, едем за следующей порцией.

Это лечение не быстрое, но очень эффективное: за один год муж ушел со второй группы инвалидности.

Дай Бог, чтобы помог мой совет тому, кто захочет им воспользоваться.

Адрес: 662822 Красноярский край, Ермаковский р-н, с. Н. Суэтух, Давыдовой Юлии Петровне.

ЧЕРЕМУХА ОТ ДЕРМАТИТА

Раньше я увлекалась травами, и у меня тоже есть рецепт, о котором еще не писали.

Когда моей младшей дочери был 1 год, муж серьезно заболел, и мне пришлось ехать с ним в Москву. Детей же я оставила с бабушкой. Дочка Иринка была очень восприимчива к пище: лишь только что-нибудь съест, тут же покрывается пятнами. За ее кормлением я строго следила. Но после моего отсутствия я увидела ребенка со страшным диатезом. Я пришла в ужас. Лечила ее всем, что попадало под руку: чередой, ромашкой, чистотелом... Какие только болтушки не использовала — ничего не помогало.

И вот мне подсказали

искупать ее в напаре черемухи. Я искупала всего два раза, и все прошло. А мучились ведь шесть месяцев!

Этот рецепт я сейчас многим советую, и люди им пользуются успешно. С его помощью вылечилась моя племянница, у нее был диатез от сладкого: в сгибах рук и ног появляются мокнущие язвочки, глубокие, до крови.

Рецепт очень простой, помогает при диатезе и других дерматитах кожи детей и взрослых. Его дала женщина, у которой свекровь вылечилась от дерматита.

Надо взять веточки черемухи, желательнее молодые, но можно любые. Порубить их мелко — чем мельче, тем лучше. Взять кастрюлю 5 л, налить воды почти до верха, и когда вода будет горячеей, бросить в нее 4 — 5 горстей черемуховых веток, довести до кипения, огонь убавить и парить веточки на медленном огне не менее 5 часов. (Вода будет розовато-синеватого цвета). Воду остудить и вылить в ванночку ребенку (или во взрослую ванну). Ребенка в этой воде искупать. Можно дополнительно добавит воды из крана. Температура воды должна быть приятной для ребенка. После купания ребенка не вытирать — дать воде высохнуть самой.

Адрес: 443051 г. Самара, ул. Свободы, 220, кв. 1, Бочкаревой Нине Петровне.

ПОМОГЛО МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

В «ЗОЖ» № 11/12 за 1999 г. были вопросы о том, как избавиться от зуда и покраснения глаз. Мне помог счастливый случай.

Однажды у меня покраснели веки, белки глаз, потекли слезы, начался сильный зуд. Зная, что маточное (пчелиное) молочко щиплет, я все-таки положила его в глаза, под веко — лишь бы не чесались. «Пусть лучше щиплет, чем такой ужасный зуд», — решила я. (Капли, прописанные врачом, не помогли). Щипало 1 минуту. Потом все прошло. И с тех пор с глазами у меня все нормально.

Случилось это лет 15 на-

зад. Потом приводила таких больных к себе на пасеку — всем помогало. Но нужно свежее молочко. Про апилак ничего не знаю. А маточное молочко и питательное, и бактерицидное, и стимулирующее. Болезнь проходит всего от одной процедуры помещения в глаз этого питательного вещества.

Осенью роение уже прекращается. Но найти хотя бы один маточник в это время все же можно.

Маточное молочко пересылать далеко нельзя — высохнет.

Если кто-то будет пробовать им лечиться, хотелось бы узнать результат лечения.

Адрес: 457141 Челябинская обл., Октябрьский р-н, п. Свободненский, Корниловой Марии Федоровне.

КАК Я ЗАБЫЛА ПРО РАДИКУЛИТ

Хочу поделиться своим опытом — как снять острый радикулит. Именно острый, чтобы потом длительно, месяцами не лечиться.

Когда возникают резкие боли — ни согнуться, ни разогнуться, — ни в коем случае нельзя ложиться в постель или садиться на стул! Надо сразу начинать (через оханье и стоны) делать наклоны вперед с вытянутыми руками, чтобы кончики пальцев по возможности касались пола. И так делать в течение дня, с перерывами. Боль пройдет и не вернется.

У меня это получилось так. Я замочила белье с утра в ванну, а когда пришла с работы, переставила стиральную машину в ванну и стала стирать, как вдруг меня «прострелило», боль в пояснице до крика. Но так как машина уже крутилась, а заменить меня было некому, пришлось продолжить стирку, как говорится, «через не могу».

Сначала все охала, ведь надо было наклониться в ванну за каждой бельинкой, выжать, положить на доску, опять наклониться... (Надо обязательно полностью наклониться и потом полностью разогнуться, а не работать сгорбившись). Сначала было очень боль-

но, а к концу стирки я и забыла, что меня «прострелило». Вспомнила, когда уже легла спать.

И второй способ. Тоже испытала на себе.

Как только появилась боль в пояснице (также не ложиться и не садиться ни в коем случае, по возможности, конечно), налить полную ванну теплой воды, чтобы она была приятной по ощущениям, лечь и 15 — 20 минут делать такие упражнения:

1. Сначала вытянуться полностью и полежать минут 5 (т. е. слегка прогреться).

2. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу (потихоньку, все ближе к животу) и снова их вытянуть. И так делать минут 10 — 15 с небольшими перерывами.

3. Встать, обтереться, одеться, и можно заниматься обычными делами, только первое время не поднимать тяжести и не охлаждаться в этот день. Будете, как новенькие.

При необходимости эту процедуру можно повторить. Если это делали утром, то можно повторить вечером или на следующий день.

А у кого нет ванной, наверное, можно пойти в баню. Сначала помыться, как обычно (парилка исключена), а потом (лучше прямо в бане) проделать упражнения, о которых говорилось: или, лежа на твердой поверхности, подтягивать ноги к животу, или, если нет такой возможности, делать наклоны с полным сгибанием и разгибанием.

Попробуйте, я думаю, что многим поможет такой простой способ. Самое главное — сделать это сразу.

Адрес: г. Владимир, ул. П. Осипенко, 23 «а», кв. 18, Сухаревой Валентине Ивановне.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В «ЗОЖ» № 12 за 1998 год я обратилась за помощью, так как парализовало мужа. Получила уйму писем с советами и поддержкой. Я не думала, что столько отзывчивых людей в наше время. Огромное всем спасибо.

(Окончание)

на 12—13-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 11-й стр.)

Сейчас мне пишут письма с просьбой ответить, какие советы я получила. С позволения людей, которые прислали мне советы, я решила поделиться этими советами с читателями.

1) В первую очередь я поила мужа синим йодом, как указано в «ЗОЖ» № 9 за 1998 г., а также в № 5 за 1995 г., № 7 за 1996 г.

2) Донник — для разжижения крови («ЗОЖ» № 12 за 1997 г.).

3) «Болюсы-Хуато» нужно давать хотя бы 6 месяцев. Это есть в С.-Петербургском институте мозга.

4) Розовый луговой клевер — от шума в ушах. Набить им одну литровую банку, залить водкой, настоять 12 дней в темном месте, процедить. Пить по 1 ч. ложке в день три месяца: месяц пить — 10 дней перерыв, потом опять месяц пить — 10 дней перерыв и снова месяц пить. Повторить через 6 месяцев.

5) Лимон, чеснок и мед. Пять лимонов очистить от кожуры, прокрутить на мясорубке; 2,5 головки чеснока и 0,5 л меда. Все смешать и настаивать месяц в темном прохладном месте, взбалтывая. Сосать 1 ч. ложку за 30 мин. до еды.

6) Настурция. Цветы и листья настурции очищают сосуды от жировых бляшек, выводят холестерин. В пищу идут листья, цветы и семена. Листья употребляют как приправу к салатам. Листья и цветы можно просто жевать долго по 3 — 4 штуки. На зиму их можно сушить или засахаривать.

Из листьев и цветов готовят отвар 1:10. Пить его по 3 — 5 ложек 3 — 4 раза в день, добавляя мед.

7) Софора японская. 50 г плодов настоять на 0,5 л водки в темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Пить 1 ч. ложку в день 3 — 4 месяца.

Водный раствор софоры: 1 ст. ложку софоры залить 1 стаканом кипятка в термос на ночь (на 8 часов). Пить по 1 — 2 ст. ложки 3 раза в день.

8) Лавровый лист. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла, настоять в теплом

месте два месяца, затем процедить, довести до кипения, остудить. Втирать в парализованные места.

9) Черная бузина. Ягоды заваривать и пить отвар вместо чая.

10) Чабрец. Заваривать чай из чабреца.

11) Жмых, теплый. Накладывать на парализованные места.

Призываю всех, знающих что-то о лечении после инсульта, писать в «ЗОЖ». Ведь столько людей нуждается в советах! Получая письма, я все время плакала от радости, что не перевелись добрые люди и разделили мое горе. Всего вам доброго!

Адрес: 309290 Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Луговая, 3, кв. 82, Штучной Юлии Алексеевне.

«ЗОЖ»: Друзья, давайте поблагодарим Юлию Алексеевну и последуем ее просьбе-совету: писать в «ЗОЖ» об успехах в лечении послеинсультного состояния. У многих людей, попавших в эту беду, опускаются руки. Между тем, надо бороться. В любом случае от тех советов, что прислали Юлии Алексеевне наши читатели, хуже не будет. А вот улучшения, даже кардинальные, не только возможны, но и абсолютно реальны.

СУПЕРСОСТАВ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА КОСТЕЙ, ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ И АСТМЫ

Сначала — предисловие. Состав — впереди.

47-й, голодный год. Заболела девочка 12-ти лет — туберкулез кости (болела нога). Этим составом она излечилась на 100%.

1955-й. Нас четверых призвали в армию. Через 8 месяцев одного комиссовали — туберкулез кости. В больнице лечить отказались — только отнимать ногу. А из раны маленькие косточки выходили. Вспомнили про девочку. После первого состава рана очистилась, много грязи вышло. Всего выпил три состава.

ва. Прошло уже 45 лет, и никаких осложнений.

1970 год. У моего брата трехмесячный ребенок заболел воспалением легких. Плюс астма. Лекарства, травы, составы, алоэ, прополис и прочее. А время идет, ребенок слабеет. Решили изготовить супер-состав. Кое-кто из родных воспротивился: «Ты что, коньяк ребенку девяти месяцев!» Но я поехал в Москву за лимонами и коньяком... Приготовили состав, отнесли все в больницу. И вот — неожиданный результат: с первой ложки после долгих мучительных дней и ночей ребенок спал спокойно. Быстро пошел на поправку, исчезли приступы астмы, отслужил в армии. Сейчас ему 27 лет, и ни одной тяжелой простуды. Вообще отменное здоровье — играет двухпудовыми гириями.

Суперсостав:

Взять пять однодневных яиц (снесенных в этот же день). Промыть, уложить в литровую стеклянную банку, залить лимонным соком. Как получить сок: без ножа разделить лимоны, удалить семена, размять толкушкой в стеклянной или керамической посуде, процедить через марлю. Банку накрыть марлей и поставить в холодильник. Через 7 — 9 дней яичные шкурки растворятся. Яйца достать деревянной ложкой. Пленки удалить. Белок и желток снова поместить в банку. Добавить 300 г меда или сахара и 250 г коньяка (5 звездочек и выше). Через 3 — 5 дней все готово.

В течение всего времени, когда принимаете состав, надо его помешивать. В первый день принимать 1 ч. ложку, запивать рыбьим жиром. Следующие дни принимать по 1 ст. ложке, запивая 1 ч. ложкой рыбьего жира.

Состав держать в холодильнике под капроновой крышкой.

Адрес: 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. К. Маркса, 39, кв. 47, Некрасову Валерию Матвеевичу.

«ЗОЖ»: Речь в принципе идет о достаточно известном рецепте. Не случайно почти аналогичный нам прислала и Тамара Сергеевна Неча-

ева из Тамбова. Полагая, читателям, которым предстоит воспользоваться рецептом, есть смысл сравнить оба и как бы соединить их — учесть советы Некрасова и советы Нечаевой.

КАЛЬЦИУМИТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Взять лимоны — 10 штук, яйца — 6 штук, липовый мед — 300 г., коньяк — 3/4 стакана. Шесть яиц (целых и свежих, с белой скорлупой) кладут в банку. Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в сухое прохладное место, накрывают марлей и обертывают темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы (обычно это 5 — 8 дней). Потом подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство в темные бутылки и хранить в холодильнике. На свету держать лекарство нельзя, так как свет растворяет кальций.

Принимать 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды. Через 2 — 3 недели после приготовления кальциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый.

Рецепт от туберкулеза, написанный в «ЗОЖ» № 3 (135) за 1999 г., хорош, но его нужно делать в меньшей дозе, так как кальциумит портится, а больные не успевают выпить его весь.

При болезнях легких советую есть как можно больше фруктов и жиров, а также хорошо консервированные сливки с какао, чаем.

Этот рецепт проверен, он хорошо действует.

У людей здоровых, но предрасположенных к чахотке (туберкулезу), иногда на теле появляются прыщи в виде сыпи, которые сильно чешутся. Это весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальциумит излечивает от этого состояния в двухдневный срок.

Если моя помощь кому-то понадобится, пожалуйста, обращайтесь.

С большим уважением к редакции и ко всем страждущим людям.

Адрес: 393540 Там-

бесская обл., г. Уварово,
ул. Мичурина, 177, Неча-
евой Тамаре Сергеевне.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА ПРОТИВ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Хочу поделиться опытом лечения трофических язв. Длительное время меня мучил тромбоз, который осложнился еще и язвенной болезнью. В результате в январе 1998 года мне дали 3-ю группу инвалидности. К этому времени на ноге у меня оставалось пять глубоких (примерно 5 — 7 мм) язв величиной с рублевую монету. Я испытывала страшные боли и принимала громадные дозы болеутоляющих таблеток, чтобы хоть немного поспать. Естественно, что ни работать, ни нормально жить в таком состоянии было невозможно. И тут в руки мне попала книжка «Лекарственные растения». В ней я нашла заметку о пророщенной пшенице, с помощью которой якобы можно заживать открытые раны. Решила попробовать.

Я покупала пшеницу, перебирала, чтобы все зернышки были целыми и здоровыми, иначе не прорастут. Заливала водой так, чтобы пшеница покрывалась слоем в 1,5 — 2 см. Держала в воде 2 — 3 часа. За это время пшеница набухала. Затем воду сливала, а пшеницу накрывала мокрой тряпочкой, чтобы не высыхали верхние зерна. Тряпочку в течение суток приходилось смачивать несколько раз.

Через сутки, если зерна достаточно свежие и качественные, они «проклюнутся». Проростки должны быть 1 — 1,5 мм, не более. Проросшую таким образом пшеницу прокручивала через мясорубку и ставила в холодильник. Принимала по 2 столовые ложки с верхом (можно, наверное, и больше) в день. Кстати, весьма вкусно смешать две эти ложки с протертой морковью и сбрызнуть подсолнечным маслом.

Довольно скоро доннышки язв начали подниматься. Как бы зарастать сни-

зу. Через три месяца четыре язвы заросли полностью. Однако пшеница у меня к тому времени кончилась, и пятая язва осталась на поверхности, будто место, где содрана кожа. Ее я залечила с помощью рецепта из «ЗОЖ» — пленкой сырого яйца, которую накладывала на язву. Кстати, яйца были магазинные, а не из-под домашней курицы, как советовалось в рецепте.

Обязательное условие, если вы примете мой рецепт на вооружение: ногу обязательно бинтовать эластичным бинтом, особенно, если к вечеру она отекает.

Сейчас с меня сняли инвалидность. Но за время лечения я о многом передумала и поняла, что многие наши болезни происходят от неправильного питания. Чтобы наладить его так, как пишет в своих книгах «Целебное питание» и «Путь к здоровью» Галина Сергеевна Шаталова, нужна сила воли, чего я и желаю читателям «ЗОЖ».

Адрес: 606430, Нижегородская обл., г. Городец, ул. Стахановская, д. 8, кв. 118, Назаровой Л. Ф.

БОРОДАВКИ? АТУ ИХ ГРИБКАМИ!

Выписываю «ЗОЖ» второй год и уже много раз встречала просьбу о выведении бородавок. Читала и рецепты на этот счет. Но вот в номере 11/12 за июнь 1999 года снова о том же. Поэтому расскажу, как избавилась от бородавок я, тем более, что такого рецепта в вестнике, по моему, не было.

Когда моей дочери было лет 6 — 7 (ей теперь уже 30), у нее на пальце ноги появилась бородавка, которая стала увеличиваться. При ходьбе она еще и воспалялась. Я повела дочь к хирургу Чернушинской районной больницы Пашковой Любови Федоровне. Она сказала, что может вырезать бородавку, но нет гарантии, что та не вырастет снова. Между тем, она не то читала, не то слыша-

ла от старых людей, что выводят бородавки грибами. Я так и сделала. В ту пору грибов у меня не было, знакомая дала соленые грузди. На ночь я накладывала на бородавку гриб, затем компрессную бумагу и завязывала бинтом. Через несколько ночей бородавка исчезла. Прошло несколько лет, появились бородавки у средней дочери, я вывела таким же образом.

Уже несколько человек использовали этот метод, можно брать свежие, соленые, маринованные грибы любого вида. Уже в этом году вывела бородавку на руке моя знакомая Фикштейн Марина Борисовна, работница НГДУ «Чернушканефть». Может быть, и Лосенкову В. Ф. поможет этот метод.

Адрес: 617800, г. Чернушки, Пермской области, ул. Коммунистическая, 23-25, Миневой Александре Алексеевне.

«ЗОЖ»: Просим извинения у Александры Алексеевны, если фамилия у нее другая. Написано крайне неразборчиво. В связи с этим просим читателей — авторов писем — быть внимательней.

ИСПОЛНЯЙТЕ С ВЕРОЙ, И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Как-то в одном из номеров вестника прочитал письмо женщины, в котором она обрушилась на уринотерапию. Мол, урина — это яд и никакой пользы организму принести не может. У меня на этот счет иное мнение, основанное на собственном опыте.

В 1994 году я прочитал книгу Геннадия Малахова «Уринотерапия» и с тех пор урина — лучшее мое лекарство почти на все случаи жизни. Просто в любое народное средство надо верить и применять его так, как рекомендуют целители.

Я, например, до 1994 года длительное время страдал от хронического бронхита, перенес инфаркт миокар-

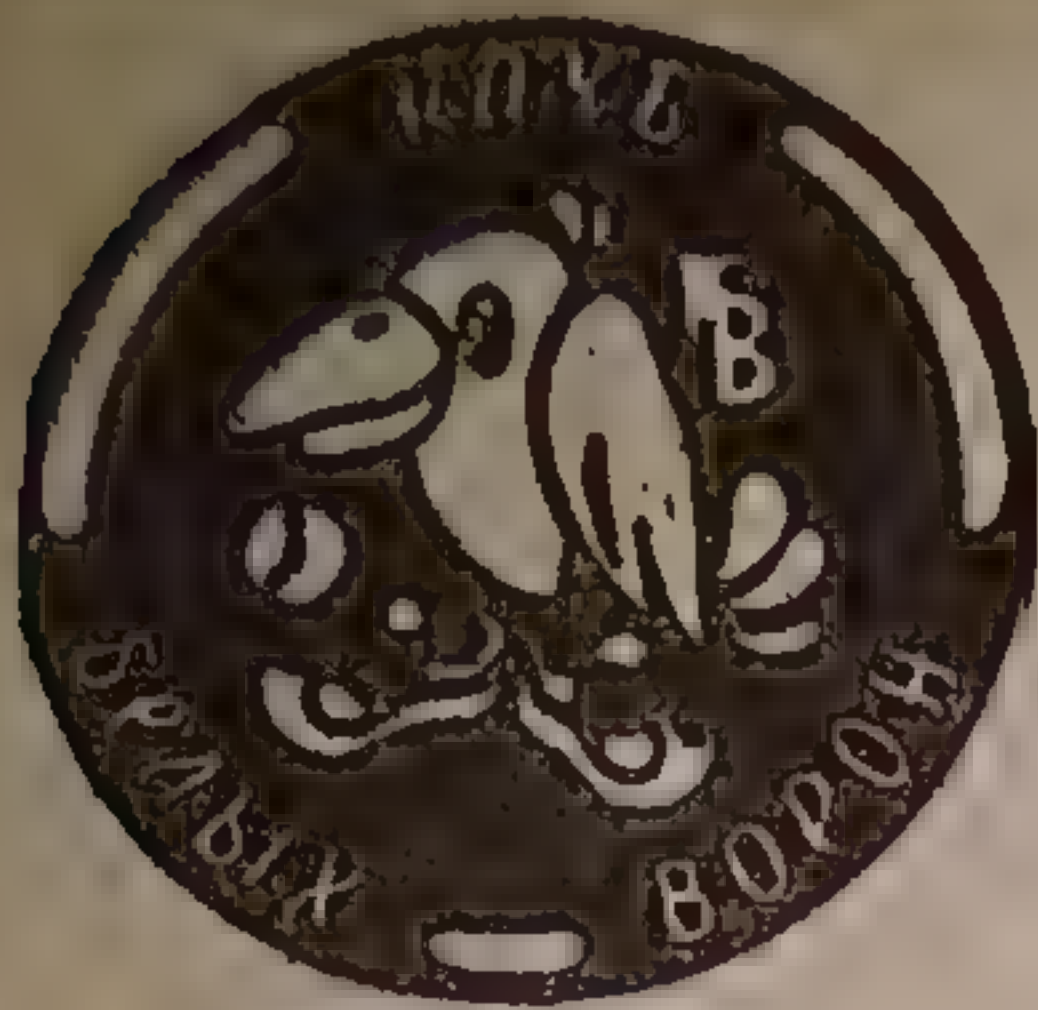
да, имелись и другие болячки. Так вот с декабря 94-го я стал принимать, как и рекомендует Малахов, свежую урину три раза в день по 100 г. Прodelывал эту процедуру и дома, и на работе и в результате потерял 12 кг веса — до этого при росте 164 см я весил 80 кг. Кстати, нормальный вес сохраняется и по сей день. Постепенно исчез и бронхит. Через три месяца после начала лечения уриной я пошел на электрокардиограмму, и врачи не отметили никаких последствий инфаркта.

Вот и думайте теперь, вредна урина или полезна. Между тем, принимать ее нужно не только внутрь, но упаренной делать клизмы, использовать при массаже тела. Единственное, повторю, соблюдайте рекомендации. Начали лечиться уриной, так и лечитесь ею, а не мешайте с другими средствами. Главное здесь — верить в то, что делаешь, в себя и в Бога. И еще нужно большое терпение. Через полгода после операции у меня открылся свищ. Врачи, как ни лечили, ничего с ним поделать не могли. Я стал накладывать на свищ тампон, смоченный упаренной уриной, и, представьте, буквально через три дня выделения прекратились, а ранка вскоре зажила.

В заключение скажу, что уриной можно лечить многие болезни. Отвергает ее тот, кто не испытал действия урины на себе или попробовал применить, но не хватило ни терпения, ни веры. И еще: принимаешь урину — строго соблюдай диету! Есть надо больше овощей, фруктов, пить натуральные соки. Важно, чтобы на столе постоянно были каши из разных зерен, кроме манной, свежие капуста, свекла, морковь, картофель в мундирах, растительное масло.

Кто интересуется более подробно, можете написать мне — отвечу, а еще лучше почитать Малахова или других авторов, которые выступают за применение урины.

Адрес: 460048, Оренбург, ул. Одесская, д. 125, кв. 97, Мальцеву Владимиру Федоровичу.



Обращается к вам из Хабаровска инвалид 1-й группы, пенсионерка (67 лет) Близняк Любовь Федоровна. У меня большая беда — я тяжело больна, а денег для лечения нет. Одна надежда на народные средства, использование народного опыта...

...Я инвалид, на костылях (сломала шейку бедра, она не срослась). Процесс в мышцах продолжается (ревматическая полимиозит — воспаление соединительной ткани мышц всего тела), но врачи считают, что сейчас у меня главная причина болей — остеопороз. (Сначала они ставили диагноз: медикаментозный остеопороз, потом очаговый, теперь — системный остеопороз). Я боюсь, что у меня нарушен весь процесс формирования костей: снимки показывают истончение тонких костей сейчас, и в будущем меня ждет заболевание, которое в народе называют распад костей.

Отзовитесь, очень прошу, те, кто лечит остеопороз нетрадиционными методами.

Адрес: 680028, Хабаровск, 28. До востребования, Антоновой С. Г. (для Близняк Л. Ф.).

Моя дочь болеет эпилепсией 14 лет. Уже нет сил смотреть на ее страдания. И наше здоровье сильно подорвано. Сейчас ей 29. Приступы. Лекарства плохо помогают, да их и нет. Кто излечился народными средствами, подскажите, как, умоляю!

Адрес: 453200 Башкортостан, г. Салават-10, до востребования, Сагитовой А. В.

У меня на руках сухая экзема. Лопаются подушечки пальцев, а это очень болезненно. Может, кто-нибудь знает, как мне помочь? Пожалуйста, напишите.

Адрес: 620147 г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 141-83, Аксененко Ирине Михайловне.

Люди добрые, помогите! У меня системная склеродермия. Врачи говорят, что у нее нет лечения. За год скитания по больницам мне становится все хуже и хуже. Я очень сильно похудела, суставы каменеют. Мне стало трудно делать различные движения. Если кто знает ле-

карство, сообщите мне, пожалуйста.

Адрес: 606770 Нижегородская обл., Варнавинский р-н, с. Богородское, ул. Звездная, 4-2, Кондыревой Нине Алексеевне.

Прошу откликнуться тех, кто может выслать так называемую «малую комбинацию синего дракона» или ее заменители, о которых пишет доктор Иванченко в «ЗОЖ» № 13 (121) за 1998 г. (для лечения ребенка). Заранее благодарна.

Адрес: 427410 Удмуртия, г. Воткинск, ул. Степана Разина, 7/97, Быковой Ф. В.

Мне 30 лет, вешу всего 46 кг. Не знаю, что делать. Прошу, посоветуйте, кто знает хоть какой-то рецепт от худобы. Заранее благодарна. На аппетит не жалуюсь!

Адрес: 692522 г. Уссурийск, ул. Тургенева, 46-22, Ивасенко М. Б.

Моему сыну 12 лет, у него ДЦП, левосторонний гемипарез, эпизиндром. Внешне совершенно здоровый ребенок, но замучили судороги, которые бывают во сне: он вздрагивает, а потом становится как деревянный, невозможно распрямить или согнуть ему руки или ноги. Таблетки никакие не помогают, только чуть смягчают судороги. Может, кто-то знает народное средство от этого недуга? Помогите нам, пожалуйста.

Адрес: 446581 Самарская обл., Иса克林ский р-н, д. Новая Чесноковка, Бабушкиной Ольге Владимировне.

Моей дочке 4 года. Диагноз: частичная атрофия зрительного нерва. Она различает только свет и темноту. Ко всему прочему у нее серьезно поражена центральная нервная система: ребенок возбужден, постоянно прыгает, кричит, глазки бегают, качает головой в разные стороны. После лечения в больнице всего боится, не дает даже дотронуться до себя. Очень прошу всех, кто сталкивался с этим заболеванием, отзовитесь.

Адрес: 640019 г. Курган, ул. Анфиногенова, 5-37, Ульяновой Светлане.

Обращается к вам бабушка с просьбой помочь моей 9-летней внучке. У нее два года назад определили сколиоз 3-й степени. Почти 7 месяцев ей делали массаж, но он не помог. Растет горб, на девочку больно смотреть. Может, кто посоветует, что делать, куда обратиться. А также, может, кто знает, как вылечить народным способом коксартроз 1-2-й степени.

Адрес: 442940 Пензенская обл., п. Беково, ул. Первомайская, 47, Черниченко Тамаре Сергеевне.

Пожалуйста, отзовитесь те, кто мог бы помочь мне приобрести препараты «Апимин А» и «Апимин В», которые выпускаются в Санкт-Петербурге фирмой «Апис», а также ипликаторы Кузнецова, настоящие, с металлическими иглами, которые не тупятся при пользовании. Расходы оплачу.

Адрес: 425450 Марий Эл, п. Сернур, ул. М. Натунич, 5-2, Степановой Наталье Николаевне.

У моей сестры узловая щитовидка. Будем очень благодарны всем, кто сможет прислать лапчатку серебристую или посоветует другие методы лечения. Расходы по пересылке оплатим.

Адрес: 445012 г. Тольятти, Комсомольский р-н, ул. Мухоморова, 55-61, Павловой Татьяне Георгиевне.

Моя дочь с рождения стоит на учете у ревматолога — шум в сердце. Сказали, что с годами это проходит, но вот уже ей 14 лет — и никаких изменений. Последнее время у нее кружится голова, она стала терять сознание. Окончательный диагноз: эпилепсия. Не знаю, что делать. Может, есть какие-нибудь средства? Адреса, куда обратиться?

Адрес: 422520 Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Тукая, 22-206, Пилиповой Ольге.

Хочу попросить читателей посоветовать народное средство для лечения уха. Диагноз: мезатимпонит. До этого три раза был гнойный отит. После лечения у врачей эффекта нет, предлагают операцию. Посоветуйте, пожалуйста, что делать?

Адрес: 690018 Приморский край, г. Владивосток, ул. Нахимова, 3-26, Матвеевой М. Г.

Перенесла четыре операции по поводу глаукомы, сейчас прогрессирует катаракта, атрофия зрительного нерва и высшая степень близорукости. Имею траву очанку, но вот как ее использовать от катаракты — не знаю. Сообщите, пожалуйста, кто знает.

Адрес: 172060 Тверская обл., г. Торжок, ул. Новая, 7а, кв. 41, Никитиной Екатерины Дмитриевне.

Прошу откликнуться людей, знающих, как лечить грибок промежности. Лечение у врачей результата не дает. Мой друг мучается уже 20 лет, и сам стесняется написать.

Адрес: Татарстан, г. Нижнекамск, Школьный бульвар, 9-101, Волоскову В. Н.

Никто не отозвался на мое письмо о болезни «шизофрения». Может, отзовутся родственники больных или бывших

больных? Почтовые расходы оплачу. А если весть будет добрая и что-то изменится к лучшему, буду благодарна до конца дней своих.

Адрес: 454129 г. Челябинск, ул. Батумская, 16-40, Чигинцевой М. Ф.

Моему внуку 6 лет. Долго лечили бронхит, в результате пострадали почки. Теперь у него диагноз: гломерулонефрит и астма, как следствие аллергии на продукты, домашнюю пыль, шерсть. Дали инвалидность. Может, кто знает народные способы лечения. Расходы по пересылке оплачу. Заранее благодарна.

Адрес: 156901 Костромская обл., г. Волгореченск, ул. Энергетиков, 2-35, Волковой Нине Николаевне.

У меня два внука, у обоих лямблии. Попыют таблетки, на время боль утихнет, а потом опять возникает. Может, кто знает народное средство? Заранее благодарна.

Адрес: 658907 Алтайский край, Кулундинский р-н, с. Белоцерковка, Колесник Алле Александровне.

Прошу совета, как изгнать ленточного глиста (бычьего цепня). Тех лекарств, которые выписал врач, нет в аптеке, о них даже не слышали. Есть способ изгнания тыквенными семенами, но организм не принимает тыкву. Буду признательна всем, кто откликнется.

Адрес: 446239 Самарская обл., Волжский р-н, п. Рошинский, д. 5, кв. 66, Медведевой Ирине Сергеевне.

Моей дочери 8 лет, у нее эпилепсия. Судороги бывают во время сна. Пьем фенобарбитал, но все бесполезно. Может, кто-то знает народное средство. Помогите, пожалуйста, вестник — моя последняя надежда!

Адрес: 423200 Татарстан, г. Бугульма, ул. Советская, 82, д. 58, Гарифулловой Ф. Ф.

Для лечения рассеянного склероза очень нужен белый подснежник Воронова. Если кто может, вышлите, пожалуйста, 100 г сушеного подснежника. Все расходы оплачу.

Адрес: 692210 Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 108/1, кв. 31, Сторожук Рансе Варфоломеевне.

Кто знает, как лечить лимфаденопатию и хронический лимфоденит? Эти диагнозы у моей пятилетней внучки. Кто знает что-либо и о лечении слоновости — откликнитесь, будем очень благодарны.

Адрес: 347340 Ростовская

обл., г. Волгоград, ул. Горького, 192, кв. 32, Анисимовой Людмиле Николаевне.

В марте этого года заболел сын 13-ти лет. Диагноз: острый гломерулонефрит, почечная недостаточность. Пятый месяц лежит в больнице, но пользы от лечения мало. Через газету узнала, что одной девочке помогли сборы трав. Некоторые из этих трав я нашла. Очень прошу выслать траву грыжника, веточку лycopодия и корни черной бузины. Расходы оплачу.

Адрес: 423242 Татарстан, Бавлинский р-н, д. П-Урустамак, Нургалеевой Р. Н.

Очень прошу отозваться тех, кто вылечился нетрадиционным способом от ревматической полиамелгии. Помогите, пожалуйста, советом, можно через газету.

Адрес: 3352 Молдова, пос. Днестроевск, ул. Строителей, 42-42, Нестеровой Майе Владимировне.

Однажды мою дочь укусил клещ. С тех пор сильно болит голова. Кто подскажет, как излечить эту болезнь, буду очень благодарна.

Адрес: Красноярский край, Новоселовский р-н, с. Толстый Мыс, Трениной Валентине Васильевне.

Прошу отозваться всех, кто знает, как лечить цистит мочевого пузыря и какие есть уколы и травы.

Адрес: 390010 г. Рязань, ул. Н-Прибоя, 22, кв. 45, Евстигнеевой А. М.

Прошу поделиться опытом очистки печени по методу Т. Буревои. И еще прислать, кто может, травы «солянка холмовая» («перекати поле») и «кникус бенедиктовидный» («волчец кудрявый»), а также плоды маклюры оранжевой и корень переступня белого (бриония). Если кто сможет выслать эти травы, просьба согласовать письменно оплату.

Адрес: 625015 г. Тюмень, ул. Беляева, 17, кв. 14, Прохорову Анатолию Ивановичу.

Для лечения витилиго нужны семена редьки с черноватым и красноватым оттенком в количестве 300 г. Расходы оплачу немедленно.

Адрес: 443065 г. Самара, пер. Новомолодежный, 3-25, Кожуховой Г. А.

У меня мерцательная аритмия. «Финоптин», который выписал врач, малоэффективен. Начала пить настой из калины, но пока не ощутила облегчения. Может, кто-то вылечился другими народными средствами или хотя бы облегчил страдания? Отзовитесь, пожалуйста.

Адрес: 308013 г. Белгород, ул. Тимирязева, 1, кв. 37, Щербининой С. А.

Прошу совета в лечении себореи, когда вся волосистая часть головы покрывается гнойничками. Ужасно мучаюсь. Прошу откликнуться людей, которым удалось справиться с этим недугом.

Адрес: 308600 г. Белгород, ул. Коммунистическая, 63 «б», кв. 16, Перехрест Е. М.

У моей мамы два года назад признали лейкоплакию языка, а мне сказали, что это предвестник рака. Советовали лечить чесноком и витамином А, но эти средства не помогают. Может, кто посоветует, что еще можно попробовать? И еще подскажите, пожалуйста, чем лечить артрит, когда уже началась деформация костей. Чем можно хотя бы приостановить воспалительный процесс? С нетерпением буду ждать ответа.

Адрес: 308032 г. Белгород, ул. Привольная, 22, кв. 60, Стороженко Анне Ивановне.

У меня лейкоплакия языка. Может, кто знает, как избавиться от этой болезни нетрадиционными методами? Буду признательна всем, кто поможет мне советом.

Адрес: 443020 г. Самара, ул. Некрасовская, 89-21, Галямовой Фаине Хабибуловне.

Не могу носить никакую обувь из-за косточек на ногах, которые растут. Многие знакомые мучаются и не знают, чем лечить. Может, кто-то из читателей вестника вылечился?

Адрес: г. Уссурийск, ул. Комсомольская, 55, кв. 70, Манеевой Т. Н.

Дорогие друзья и единомышленники! Нужен жостер (плоды). Вышлите, пожалуйста. Оплачу все расходы и пересылку.

Адрес: 117526 Москва, ул. 26 Бакинских комиссаров, 10, корп. 6, кв. 90, Клейман Елене Семеновне.

В январе 1999 г. наш восьмилетний сын стал жаловаться на боли в правой ноге. Поставили диагноз: остеохондропатия 2-3-й ст. Объяснили, что крошится головка тазобедренного сустава из-за нарушения кальцевого обмена. С апреля ребенок на группе «Инвалид детства». После лечения в больнице выписан с третьей стадией: головка кости сплюснута уже больше чем на половину. Ребенок ходит на костылях. Откликнитесь, родители, у кого дети с таким же диагнозом. Что нам делать, куда обратиться?

Адрес: 641317 Курганская обл., Кетовский р-н, п. Чашинск, ул. Новая, д. 1, Лукашевой Л. И.

Хотела бы познакомиться с серьезным, самостоятельным, добрым мужчиной до 47 лет, ведущим ЗОЖ, который желал бы стать примером моему 8-летнему сыну и помог бы воспитать его настоящим мужчиной. О себе: 37 лет, 168/65, образование высшее.

Адрес: 357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Грибоедова, 65-4, Татьяне Михайловне

Мне 35 лет, симпатичная, добрая. После травмы передвигаюсь на костылях. Муж сразу же бросил. Воспитываю сына. Ищу порядочного, материально обеспеченного, приятного, здорового мужчину (на своих ногах), пусть частично инвалида (по слуху, зрению), лет 40-45, который способен разделить мое одиночество и не предаст меня в горе. Кто исцелит меня своей любовью, заботой, вниманием, того взаимно одарю лаской. Имею свою квартиру с приусадебным участком. Работаю корреспондентом районной газеты. Судимых, алкоголиков, наркоманов прошу не беспокоить. Мне нужен стимул в жизни — ради кого жить.

Адрес: 632498 Н. С. О. Кочновский р-н, с. Быструха, ул. Мира, 52, Захаровой Татьяне Викторовне.

Одинокая женщина 55 лет желает познакомиться с мужчиной своего возраста, жителем г. Владивостока, Приморского края. Люблю природу, землю, сторонница ЗОЖ.

Адрес: 676500 Амурская обл., г. Белогорск, Главпочтамт, д/в, Ивановой Валентине Дмитриевне.

Вдова 42 лет желает познакомиться с добрым, внимательным мужчиной не старше 50-52 лет, согласным на переезд. Есть сын 18 лет, дочь 11 лет. Жильем обеспечена, веду ЗОЖ.

Адрес: 623529 Свердловская обл., Сухоложский р-н, с. Филатовское, ул. Набережная, 22, Жирковой О. И.

Одинокая женщина желает познакомиться с порядочным мужчиной до 63-х лет, без в/п, с умелыми руками, для серьезных отношений. Укажите дату рождения. О себе: образование средне-техническое, 51/156, худенькая, добрая, чистоплотная; имею квартиру.

Адрес: 660001 г. Красноярск, а/я 16187, Кузнецовой О. М.

Приглашаю к знакомству мужчину-пенсионера, имеющего свой дом в городе или пригороде в средней полосе России, ведущего ЗОЖ, с «золотыми» руками, любящего трудиться плечом к плечу с избранницей. Я пенсионерка, русская, 52/156/

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

58, хочу переехать к избраннику, чтобы заботиться о нем и чувствовать себя желанной.

Адрес: 677901 г. Якутск, Марха, ул. Кошевого, 45-1, Бирюковой Валентине Яковлевне.

Мне хотелось бы познакомиться с мужчиной до 65 лет, ведущим ЗОЖ, свободным, без в/п, порядочным и спокойным. О себе: 60/168/71, русская, пенсионерка. Люблю природу, спокойную музыку, путешествия. Подробности письмом.

Адрес: 404132 Волгоградская обл., г. Волжский, ул. 40 лет Победы, 50-63, Губцовой М. В.

Женщина 30 лет, Козерог, стройная, привлекательная брюнетка, имеет дочь 10-ти и сына 4-х лет. Познакомится с мужчиной, татарин 30-40 лет, для создания семьи, не судимым, без в/п, жилищных и материальных проблем.

Адрес: 433310 Ульяновская обл., р. п. Ишеевка, д/в, Пелеевой.

Мне 45/155/66, вдова, воспитываю двоих детей, общительная, добрая, хозяйственная, люблю огородничество, внешность нормальная. Для создания семьи хотела бы познакомиться с мужчиной с серьезными взглядами на жизнь, от 42-х до 60-ти лет, трудолюбивым, не судимым, без пристрастия к алкоголю, желательного высокого роста. Если есть дети — не помеха. В отношениях ценю уважение, понимание, труд. Согласна на переезд в Пермскую область.

Адрес: 618873 Пермская обл., Горнозаводский р-н, п. Ср. Усова, ул. Школьная, 5, Ершовой Александре Михайловне.

Мне 64/161/64, вдова, вяжу, шью, оптимистка, люблю природу, путешествия, не чванливая. Думаю, у меня нормальный человеческий характер. Услужливая, не люблю конфликтов, ищу компромисс. Могу поддержать в коммерческой деятельности. Знакома с народной медициной. Хочу прожить 124 года. Я сильная натура. Кто хочет также прожить долго, пусть найдет меня. Несерьезных людей прошу не откликаться. Согласна на переезд, но в район Краснодарского или Ставропольского края.

Адрес: 357920 Ставропольский край, г. Буденновск, почта, д/в, Измайловой М. Б.

Для создания семьи, дружбы, любви буду рад знакомству с девушкой, разделяющей принципы ЗОЖ. О себе: 26/180/70, в/о, веду ЗОЖ, Овен, Бык.

Адрес: 412680 г. Вольск, РУС, а/я 17.

Выпущу семена лекарственных трав: душицу, зверобой, ратисаршу, болиголов, алтей, пол-палу, эхинацею пурпурную, чабрец, сою, шалфей мускатный, синюху голубую и другие растения. Высылаю также описание лекарственных растений и правила их применения. Для высылки семян пришлите конверт.

Адрес: 423550, г. Нижнекамск, ул. Юности, 14а-43. Черпаковой Ольге Игнатьевне.

* * *

В вестнике «ЗОЖ» было опубликовано мое письмо о серпухе венценосной, после чего я получила много откликов, и всем, кто просил выслать эту траву, я выслала. А вот адреса двух человек записала не совсем точно, поэтому не могу выполнить их просьбы. Это В. Ф. Снегирева из г. Татарска, Новосибирской области и З. Н. Кудряшкина из Мордовии. Отзовитесь!

Адрес: 692914, г. Находка, ул. Перевальная, 72. Карпушиной Антонине Ивановне.

* * *

Нижегородцы! Давайте организуем в Н. Новгороде клуб. Нас, подписчиков «ЗОЖ», в городе немало. Поначалу можно собираться у меня. Пишите, звоните. Рабочий тел.: 35-84-09, домашний: 32-71-04.

Адрес: г. Н. Новгород, ул. Тургенева, 24 «б», кв. 24. Заматицкой Антонине Константиновне (58 лет).

* * *

Ответы на письма-заказы на лекарственные травы, посланные на имя Князева Руслана Алексеевича, будут подписаны моим двоюродным братом Владимиром Алексеевичем Бабановым. Я ему полностью доверяю рассылку бандеролей и писем. У меня же просто не хватает сил — сбор трав занимает очень много времени. Поэтому прошу новые заявки направлять по новому адресу. На все ранее присланные заявки отвечаю лично.

Адрес: 352770, Адыгея, г. Майкоп, ул. Ветеранов, 232-11. Бабанову Владимиру Алексеевичу.

* * *

Два пенсионера продают новый кирпичный дом площадью 120 кв. м. Имеются надворные постройки, гараж с погребом, колодец с родниковой водой, рядом водопровод, отопление печное, природный газ можно провести в дом при наличии денег. Дом в черте города, но на его окраине — живописная природа, курортная местность. Земли 15 соток. Рынок, магазины, аптека,

больница, школа от дома на расстоянии 500-1000 м.

Тел.: 2-47-73 (после 20.00 по моск. времени).

Адрес: 442860, Пензенская обл., г. Сердобск, ул. М. Горького, 166-39. Костиной К. П.

* * *

Желаем поменять на квартиру в Москве или ближайшем Подмосковье свою двухкомнатную квартиру площадью 53 кв. м. на 3-м этаже панельного дома, теплую, светлую, со всеми удобствами, застекленная лоджия. Квартира после ремонта. Впридачу кирпичный погреб, деревянный сарай, металлический гараж, участок с колодцем и деревянным домиком. Недалеко есть ж/д станция, больница, аптека, сбербанк, почта, школа, магазины, а также река, пруды, лес. Жаль самим и квартиру, и место, но нет здесь работы по специальности нашим детям.

Адрес: Московская обл., Серебряно-Прудский р-н, с. Узуново, МСС д. 22, кв. 16. Лукьяненко Г. Е.

* * *

Продается недорого однокомнатная квартира в г. Солнечногорске, в 60 км от Москвы. Квартира в старом двухэтажном доме, со всеми удобствами, кроме горячей воды. Имеется сарай, погреб. Рядом богатый грибами и ягодами сосновый лес. Недалеко озеро Сенеж.

Адрес: 428029, г. Чебоксары, Эгерский бульвар, 21-39. Дубановой Нине Павловне.

* * *

Мне необходимо продать или обменять квартиру. Лучше продать порядочным людям, без посредников. Квартира в центре города, общая площадь 52 кв. м., 9-й этаж, со всеми удобствами, теплая, светлая, есть лоджия, телефон. В доме тишина, порядок. Соседи приличные. Городок красивый, зеленый. Мне трудно содержать большую квартиру. Хочу купить меньшей площади. Рассмотрю все предложенные варианты.

Адрес: 624060, Свердловская обл., г. Асбест, 9-е п/о, а/я 215. Любови Дмитриевне.

* * *

Продаю деревянный дом, 77 кв. м., под железом в селе Мотовилово Арзамасского района Нижегородской области. Земельный участок 0,22 га. Близко церковь, лес, речка. **Тел.: (279) 2-13-29.**

Адрес: 607300, Нижегородская обл., п. Ардатов, ул. 30 лет ВЛКСМ, 55-3. Панфиловой Е. М.

* * *

Хотим продать прекрасную квартиру со всеми удобствами в 2-этажном коттедже на 2-м этаже, 80 кв. м. Вход отдельный, две лоджии, свое газовое отопление плюс гараж с подвалом. Рядом рынок, парк. До моря 10 минут езды.

Адрес: 353520, Краснодарский край, г. Темрюк, ул. Шопена, 30а-4. Владимирову Иосифу Ф.

* * *

Могу выслать наложенным платежом: веточки вишни, заготовленные весной; хвощ полевой, душицу, зверобой, тысячелистник, копытень европейский, трилистник (вахта трехлистная), мяту, черничник, брусничник, траву и корни любистока, листья переступня, малины, смородины, ежевики, ромашки аптечной, траву и семена укропа, цветы и корни алтея, цветы ноготков, коровяка; сушеные ягоды боярышника, малины, черемухи красной; семена лекарственных растений с описанием их свойств; цветы многолетние и однолетние; свеклу мангольд, кабачки цуккини, лук батун, лук слизун и черемшу. Все экологически чистое.

Адрес: 617050, Пермская обл., г. Нытва, ул. Октября, 27. Карелиной Антонине Ивановне.

* * *

Имею возможность выслать бесплатно семена болиголова пятнистого. От вас конверт с о/а. Есть настойки болиголова. Тоже могу выслать, но с оплатой почтовых расходов.

Адрес: 307130, Курская обл., Железногорск, ул. Дружбы, 11-46. Закировой Екатерине Сергеевне.

Высылаю нуждающимся цветы таволги вязолистной для лечения гриппа, герпеса, панкреатита, ОРЗ, желудочно-кишечных

заболеваний и других болезней. Высылаю наложенным платежом большой стакан за 10 рублей плюс почтовые расходы.

Адрес: 600033, Владимир, ул. Разина, д. 28, кв. 87. Серединой Вере Егоровне.

У меня — радость: подписалась на «ЗОЖ». И хотела бы, чтобы вы опубликовали мое письмо.

Уже седьмой год развожу лекарственные растения. Свою коллекцию собирала по крупцам, по зернышку.

Принимаю заявки на заготовку лекарственных трав, цветов и корней, плодов, ягод, семян, как дикорастущих, так и со своих грядок (котловник, огуречная трава, календула, репешок, чистотел, клевер и другие). Участок мой находится в 30 км от города, далеко от трассы. Место чистое. Лично мне травы помогли одолеть бессонницу, укрепили нервы, особенно помогла синюха голубая. Четыре года выращивала лапчатку белую и теперь лечу ею щитовидную железу. Словом, готова помочь не только травами, но и семенами для посева — сажать растения можно и осенью, и в подзимнюю пору. Высылать семена стараюсь немедленно по цене 2 руб. 50 копеек за пакетик. Наличие подписанного конверта ускоряет дело. На стахис и топинамбур у меня очередь, так что могу выслать семена только осенью. Если присланные мною семена у кого-либо не взойдут, напишите — заменю бесплатно свежими семенами. Готовлю каталог новинок.

О себе. 50 лет, образование высшее. По профессии педагог, но уже полгода на пенсии.

Всегда рада письмам!

Адрес: 393740, Тамбовская обл., Мичуринск, ул. Красная, 10. Кулешовой Галине Викторовне.

КНИГИ — ПОЧТОЙ 129323 Москва, а/я 1

Около 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, культуризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему.

Позвольте себе роскошь выбора!

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна. Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 535000 экз. Заказ № 4111. Подписано в печать 03.10.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 216-83-97

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 18

(150)

СЕНТЯБРЬ

1999

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

МЫ ПОТОЛСТЕЛИ

Есть такая поговорка: «первый блин комом». У нас сегодня как раз вот такой «первый блин». Впервые мы выпускаем обычный (подчеркиваю: обычный, а не сдвоенный) номер на 24 страницах. Будем считать, что это наше недалекое будущее. Мы в него шагнули или, скажем так, заглянули, а уж комом получилось или нет — вам судить. Элемент спешки, конечно же, есть. Представляете, что такое 535 тысяч экземпляров. Напечатать их даже для такой мощной типографии, как «Московская правда», это очень солидное мероприятие. Поэтому если мы протиснулись в график, то кровь из носа, а должны печататься точно в срок. И тут выяснилось, что 24 страницы отнюдь не 16. Массу прекрасных писем, которые мы хотели использовать в этом номере, просто не успели подготовить. Однако это не значит, что они не увидят свет. Читатели получают все 12 номеров вестника, и мы надеемся, что 21-й тоже будет толстый.

Что получится у нас дальше с этой новацией, во многом зависит от вас. Мы сохранили на 1-е полугодие 2000 года старую цену, и в условиях роста цен на все и вся, в том числе особенно на транспортные услуги и производство — это опасное лихачество. Мы можем выкарабкаться только при условии сохранения, а еще надежнее — приумножения рядов подписчиков. Поэтому наш девиз: «1+1» — сегодня приобретает особо важное значение.

И еще несколько слов, как говорится, «в свое оправдание». Многие, возможно, сочтут статью Юрия Страхова весьма длинной. Однако он выдвигает любопытную гипотезу, которую больным людям стоит опробовать. Еще длиннее моя беседа с Иванченко относительно пищевых добавок. Но поверьте, что об этих самых добавках масса вопросов в читательских письмах.

Мы не в первый уже раз обрушиваемся на молоко и молочные продукты. Могло быть и хуже: мы отложили в сторону американский материал, который называется «10 причин, по которым не следует пить молоко». Тем не менее я прекрасно понимаю, что хлеб и молоко — это сегодня тот самый распространенный продукт, который доступен большинству наших обездоленных читателей-горожан. Поэтому принимайте все наши выпады с легкой иронией. В данном случае «нельзя» означает «можно, но в умеренном количестве».

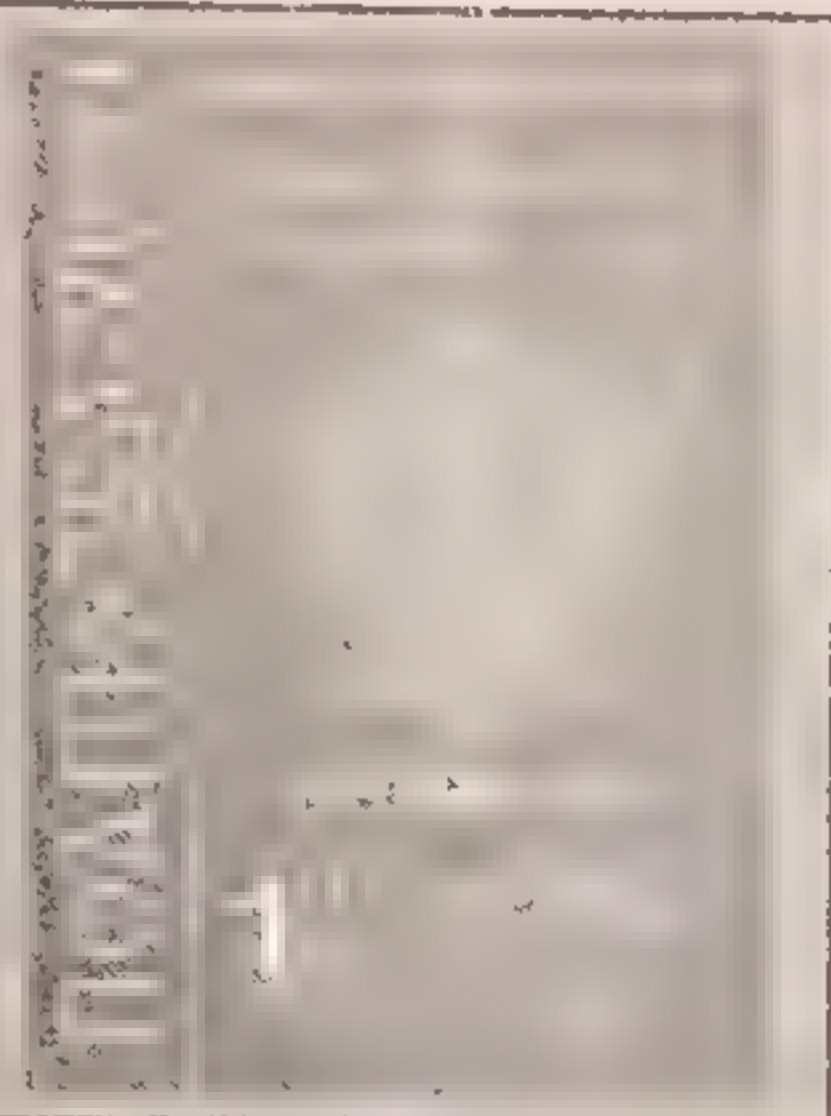
И еще. Вы, наверное, заметили, что в рубрике «Отзовитесь» мы перестали публиковать ваши просьбы относительно высылки трав. Дело в том, что мы все чаще и чаще получаем письма с воплями: «Караул! Спасите! Попросила выслать декоп, получила столько — что на всю жизнь останется, да и расплатиться за такое количество не смогу». Поэтому заглядывайте в нашу «Доску объявлений». Там масса предложений травников, у которых вы можете получить то, что вам требуется.

Подписка идет во всю. Наши индексы перед вами. Кстати, и «ЗОЖ», и журнал «Предупреждение» теперь стоят в каталоге рядом в разделе «Газеты». Они объединены общим термином — Здоровый образ жизни. Оставайтесь с нами.

Анатолий КОРШУНОВ

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Мы окружены горами книг по вопросам здоровья и горами ложных наставлений и фальшивых диет. Порою кажется, что литература о здоровом образе жизни крайне противоречива. Какие выводы можно сделать из прочитанного? Что действительно необходимо предпринять, чтобы жить долго, не страдать от недугов, сохраняя уравновешенность и жизнерадостность?

Чтобы упростить дело, примите «на вооружение» десять рекомендаций журнала «Натуральная гигиена». Соблюдать порядок не обязательно: каждый из рекомендуемых шагов одинаково важен, и начинать можно с любого. Приступайте к выполнению плана уже сегодня, чтобы увидеть результат завтра!

1. Уменьшите потребление или исключите из рациона мясо, молочные продукты и рафинированный сахар.

Именно повышенное потребление перечисленных продуктов приводит к болезням и ранней смертности.

Мясо, белый сахар и молочные продукты усиливают воспалительные процессы и накопление токсинов в организме и играют немаловажную роль в развитии хронических недугов, таких, как заболевания сердца, злокачественные опухоли, артрит, остеопороз и болезни почек.

Кроме того, увлечение этими продуктами вызывает типичный для нашего рациона дефицит жизненно важных веществ: клетчатки, микроэлементов и антиоксидантов.

2. Увеличьте потребление свежих фруктов, овощей и сложных углеводов (зерновых и бобовых).

Эти виды пищевых продуктов снабжают нас большим количеством клетчатки, витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов, которые уменьшают вредное воздействие свободных радикалов, тем самым понижая риск развития заболеваний и замедляя старение.

3. Разжевывайте пищу тщательно, ешьте не торопясь — и вы не будете переедать.

К еде следует относиться почтительно и даже благоговейно. Медленное, вдумчивое пережевывание уменьшает возможность переедания. Ограничение в потреблении калорий, которого можно добиться с помощью разнообразной вегетарианской диеты с высоким содержанием калорий и низким — жира, способствует долголетию.

4. Относитесь к своему рациону более сознательно.

Возможно, вы едите «под настроение», не слишком задумываясь о составе пищи. Пора остановиться, оглянуться и подумать о последствиях кратковременных удовольствий и дурных привычек.

Контроль за собственными пищевыми привычками и сознательный подход к вопросам питания крайне важны для контроля за весом и общего улучшения здоровья.

5. Физические упражнения — неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Ходите пешком 30-45 минут не менее четырех раз в неделю. Этот уровень физической активности заметно понижает вес, уменьшает количество жира в организме, понижает кровяное давление и уровень сахара в крови, помогает бороться с беспокойством и депрессией, бессонницей и онкологическими заболеваниями. Доказано, что физическая активность уменьшает возрастную утрату функций и смертность среди пожилых на 50 процентов.

Добавьте к ходьбе силовые упражнения для груди, плеч, рук, спины и ног (по 30 минут 2 раза в неделю) и упражнения на растяжку — и вы получите классический треугольник физической активности. Этот треугольник помогает уменьшить потерю костной и мышечной массы, силы и энергии. Пусть

вашим девизом станет: «Подвижность, сила и эластичность связок и сухожилий!» Согласно законам Природы, создавшей нас, мы должны находиться в движении до самой смерти. Желательно, чтобы и смерть наступила в момент движения.

6. Не забывайте об отдыхе и сне.

Дефицит сна обостряет боли в суставах и мышцах, увеличивает негативные последствия стресса, провоцирует инсулинорезистентность и прибавку веса.

Именно сон с наибольшей полнотой восстанавливает нашу эндокринную, нервную и иммунную систему. Запасы энергии и способность к выздоровлению и регенерации напрямую зависят от достаточного количества отдыха и сна (не менее 7 часов ночью).

7. Уменьшайте уровень стресса, овладев техникой борьбы с ним.

Стремительность и беспорядочность современной жизни в сочетании с недостатком самоконтроля и сознательного отношения к себе приводят к тому, что мы погружаемся в сожаления о прошлом или испытываем беспокойство и опасения по поводу будущего. В результате мы теряем драгоценное настоящее, единственное, что нам принадлежит, лишаемся возможности быть «здесь и сейчас», культивируя нездоровые чувства и психологические реакции.

Методики по правильному дыханию, медитация, йога уменьшают чувствительность организма к воздействию стресса, помогают нам поймать на лету драгоценные мгновения настоящего. Однако стресс, как бумеранг, возвращается к нам вновь и вновь. Поэтому упражнения по борьбе с ним необходимо делать ежедневно.

8. Чаще смейтесь — и жизнь улыбнется вам в ответ.

Судя по данным специальных исследований, дети смеются в среднем 400 раз в день, а взрослые — лишь пятнадцать. Важно ли это? Оказывается, очень! Смех понижает кровяное давление и увеличивает выработку эндорфинов, которые укрепляют в нас чувство благополучия. Однако наиболее значимым следует признать воздействие смеха на иммунную систему. Т-хелперы, которые уничтожают вирусы и злокачественные клетки, «множат свои ряды», когда человек смеется. Протеины, отважно сражающиеся с болезнями, такие, как гамма-интерферон, а также клетки, вырабатывающие защитные антитела, также продуцируются организмом в большем количестве, когда человеку весело. И помните: мы становимся здоровыми, если ведем себя как здоровые люди.

9. Укрепляйте социальную активность и связи с другими людьми.

Мы необходимы друг другу. Чувство общности с другими людьми входит в число первейших человеческих потребностей. Недавние исследования показали, что люди, имеющие больше связей с обществом и друзьями, обладают более высокой сопротивляемостью инфекциям, несмотря на то, что чаще встречаются с носителями заболеваний. Пожилые люди, добровольно помогавшие другим, значительно увеличивали свое долголетие и повышали качество жизни.

Дорожите существующими человеческими связями и старайтесь завязывать новые.

10. Будьте более терпеливы и больше любите себя.

Сплошь и рядом мы уделяем самим себе непростительно мало внимания. Мы думаем о других людях — родителях, детях, друзьях — и забываем о необходимости позаботиться о «себе любимом». Выбор здорового образа жизни является немаловажным подтверждением любви к себе и доказательством того, что вы значите что-то для самого себя.

Терпение и любовь к себе признаны помочь раскрыться красоте, волшебству и тайне, обитающей в каждом из нас.

Администрация «ЗОЖ» полностью разделяет предложенный нашими коллегами из «Натуральной гигиены» план.

Бальзам Балыниных

Ура! Вышло три номера журнала «Предупреждение». Вы просите нас сообщить свои впечатления, сомневаетесь, на том ли вы пути. На том! Не один раз я проучилась на курсах макробиотики, но чувствую, что знаний пока мало.

Со своей стороны хочу познакомить вас с рецептом приготовления бальзама Балыниных. Шикарный бальзам. Пролистав все вестники «ЗОЖ», я не раз встречала рецепты, в которых присутствует и воск, и масло, но в них еще и много других компонентов. Этот же бальзам намного проще в приготовлении, и мы — члены клуба «Целитель» — с удовольствием им лечимся. Его компоненты: елей — он продается в церкви, это оливковое масло второго отжима; Балынины рекомендуют неочищенное желтое масло, но так как у нас его нет, мы пользуемся очищенным; воск — его мы покупаем у продавцов меда; сахар.

И последнее, о чем хотелось бы попросить редакцию «ЗОЖ». Не жалейте площади для бесед с профессором Иванченко. Спасибо, что он находит для нас время.

Адрес: 454038, Челябинск, ул. Дегтярева, д. 88, кв. 66. Сидоровой Раисе Васильевне.

«ЗОЖ»: В свое письмо Раиса Васильевна действительно вложила листочек с описанием рецепта бальзама — мази, обладающей противовоспалительным и обезболивающим действием. Авторы этого изобретения, Надежда Константиновна и Маргарита Константиновна Балынины, живут в городе Павловский — Посад, что в Московской области, ул. Ленинградская, 30. На листке написано: «Наша мазь — фамильная реликвия. Из поколения в поколение в нашем роду передавался ее состав и хранился в тайне».

В редакцию «ЗОЖ» нередко обращаются разного рода «умельцы» — обладатели тайн приготовления разных лечебных снадобий — с просьбой опубликовать объявления, мол, вышли-

то чистый конверт и энную сумму денег, а мы вам — рецепт нашего лекарства. Балынины же бескорыстно обнародовали свое изобретение, чтобы простые люди могли им пользоваться.

Мы бесконечно благодарны Раисе Васильевне за чудесный рецепт, который она прислала в вестник. Будем рады, если через какое-то время читатели напишут нам о положительных результатах применения бальзама Балыниных. Тем более, что, как сообщают Надежда Константиновна и Маргарита Константиновна, уже дважды — в 1988 и 1991 годах — они обращались во Всесоюзный НИИ медицинской информации с просьбой о принятии заявки на получение патента на свое изобретение, и в НИИ бальзам был принят положительно. Однако за неимением средств на лабораторное изучение лечебных свойств бальзама — а это необходимо для получения патента — дело так и не было доведено до конца. Что ж, придется читателям вестника провести свои «исследования» и сообщить нам.

Ну, а теперь сам рецепт.

«Основное назначение мази — лечение гнойных заболеваний. Применение дает возможность быстро вылечить гнойные заболевания без хирургического вмешательства».

Через двадцать минут после наложения повязки с мазью хирург вскрывает и очищает рану. Остается только долечить в течение трех-пяти дней.

Наша мазь вылечивает несколько заболеваний: фурункулы, карбункулы, панариций, зубную боль, воспаление надкостницы, насморк, гайморит (без проколов), послеоперационные гноящиеся швы, предотвращает гангрену.

Мазь также лечит ожоги, трещины, снимает боли в суставах. Она обладает очень сильными проникающими свойствами. Если несколько раз помазать шею, проходит ангина.

Мазь не лечит язвы на ногах при тромбозе.

Как лечиться мазью? Кладете мазь на чистую плотную ткань (не на бинт), сложенную в несколько слоев, чтобы толщина ее была 3-4 мм, накладываете на больное место, бинтуете — 3 раза в день: в 9 часов утра после завтрака, в 14 часов после обеда и в 21 час после ужина. При лечении насморка 5-6 раз в день слегка смазывают мазью носовые ходы. При лечении гайморита, гноящихся швов, ожогов, сушавок повязка не требуется. Достаточно 5-6 раз в день помазать мазью (не втирая) больное место. Противопоказаний к применению мази нет. Никаких побочных явлений мазь не вызывает.

Состав мази таков: елей (деревянное масло, гарное масло, лампадное масло), чистый воск, сахар. Для приготовления мази надо брать желтое, неочищенное масло, так как оно сильнее очищенного.

Как приготовить мазь?

На 100 граммов елея берете 100 граммов чистого воска. В эмалированную посуду кладете кусочки чистого воска, заливаете елеем, кладете 5 г сахарного песка.

Все это на слабом огне при помешивании доводится до кипения и снимается с огня.

Остудить — и мазь готова к применению. В стеклянной посуде при комнатной температуре мазь полностью сохраняет свои целебные свойства в течение года».

Ни хлеба, ни зрелищ. Это мы, пенсионеры

В вестнике № 9 за прошлый год я писала вам благодарную заметку «Мне 17. Помню бал выпускной?». Столько получила откликов! Одна женщина в своем письме прямо так и выразилась: «Теперь вас замучают худосочные» (автор благодарной заметки — Лидия Ивановна Кузнецова — рассказывала, что она принимала смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом для лечения язвы желудка и силь-

но поправилась. — Прим. Адм.).

Так и получилось. Муж приносил очередную порцию писем из почтового ящика и говорил при этом: «Опять несешь тебе работу».

Много у людей проблем — то язва грызет, то худоба замучила, много было просьб выслать методику Шевченко.

Отвечала, размножала, посылала. В общем, парадокс — сама запарилась с весом бороться, а других учила, как его наращивать.

Любовь к вестнику за это время не уменьшилась. Сердечно благодарю замечательных докторов за их обучающие статьи. Сколько же они тратят сил на ликвидацию нашей безграмотности. Поистине щедрые умы, добрые сердца. Из всего прочитанного пользы извлекаю колоссальную. Дочь приятельницы простыла. Я сделала настойку из лопухов. Только один раз она выпила ее на ночь, растерла грудь и спину — и наутро была здорова. А мне — восторженное «спасибо».

Насушила цветков картофеля — удивительный рецепт от язвы желудка — и простой, и доступный. Ростки картофеля настояла на спирту. Чуть что — я во всеоружии.

Синий йод всей семьей пропили. Приятельница свой артритный палец солью со льдом лечила. Словом, рецепты — сплошная польза в наше время, когда медикам не до нас, нищих. Свои мысли подтверждаю опять стихами.

Вестник «ЗОЖ» — моя опора,
В нем статей полезных тьма!

Они научат и подскажут,
Как спастись без доктора!

А еще хочу поблагодарить за знакомство с Кларой Дорониной. Обожаю и ее стиль написания, и ее поэтическую душу. Мечтаю долго читать ее публикации, рассказы-советы, в которых и целая программа лечения болезней, и сама жизнь. Мы же в основном люди небогатые, кроме «ЗОЖ», не выписываем ничего. Так что же нам только рецепты читать? Я за то, чтобы вестник был интересным. Нас и так всего лишили — и чтения, и общения, письмо

(Окончание на 4-й стр.).

(Окончание. Начало на 2-3-й стр.).

написать и то не можешь. Конверт денег стоит! Так что пусть люди изливают душу, потому что все читатели «ЗОЖ» — родственники. И я присваиваю ему статус народного вестника. Никогда не забуду изумительный рассказ Людмилы Гек «Олюшкино счастье» («ЗОЖ» № 1, 1998 г.), замечательное стихотворение «Апельсиновое солнце», стихи Виктора Тулакина, зожевца-спасителя... А то что нам остается? Жаль, но это я придумала про нас: «Ни хлеба, ни зрелищ!» Россия! Это мы: пенсионеры, нищие, безработные..

Ах, как хочется перемен! К лучшему...

Ну, а теперь мои советы. Если геморрой, здорово помогает скорлупа сырых яиц. Чистую скорлупу высушить, растолочь в муку и пить этот порошок на кончике ножа утром и вечером — до выздоровления. Недельку-две. Вреда не будет, а зайцев много убьете. Полезна и как подкормка организма кальцием, значит, кости укрепятся и остеопороза нечего будет бояться. А если в этот порошок добавить несколько капель лимонного сока — чудо как полезно при слабых легких, для профилактики туберкулеза. Принимать тоже 2 раза в день, можно по половинке чайной ложечки. Да и зубы будут вам благодарны, что помните о них.

Если цистит—бегите за клюквой. Сок клюквы прекрасно выводит мерзкие микробы и бактерии из мочеполовой системы. Только не добавляйте в него сахар. Конечно, вкуснее, но бактерии только того и ждут, что вы их угостите. По себе знаю, что кислый сок — никак не выпить. А вы добавьте в него сок яблока. Садитесь в горячую ванну по пояс или в таз с горячей водой и грейтесь, попивая его.

А вот еще проще: при цистите выпивайте каждые четыре часа по 2 таблетки стрептоцида! Через пару дней будете здоровы.

А если все-таки не дай Бог уплотнение, не медлите, сшейте маленькую подушечку, можно из старой простыни и насыпьте в нее поваренной соли. Зафикси-

руйте ее на уплотнении, хорошенько закрепите, можно пластырем, на 7-10 дней, и ... забудьте. Не мойте, не мочите. Знаю, что многие женщины, в том числе и я, вылечили уплотнения в груди. У старшего сына тоже победили мы эту оказию на спине, к нашей великой радости.

В вестнике № 15 за 1999 год Валентина Андреевна Грищенко спрашивала по поводу цирроза печени. Валентина Андреевна, полистайте подшивку вестника «ЗОЖ» за несколько лет. Наверняка вы найдете рецепты, необходимые вам. Например, в вестнике № 5 за 1998 год Фаина Колесова писала, что один ее знакомый вылечил цирроз печени настоем майской коры рябины — ему как-то бабушка посоветовала, и прожил не год, как предрекали врачи, а целых 20. Так что не унывайте, боритесь.

Как всегда, закончу свое письмо стихотворением:

Присылайте почаще
рецепты, советы,
Они для больного — луч
света!

Лидия КУЗНЕЦОВА.

Адрес: 620098, Екатеринбург, ул. Индустрии, д. 125, кв. 40. Кузнецовой Лидии Ивановне.

Осенний сюжет Татьяны Чаплыгиной

Мы — молодая семья, Татьяна и Вячеслав Чаплыгины. Выписать вестник нам посоветовала мама, Галина Викторовна Кулешова — она живет в Мичуринске и разводит лекарственные растения. Мы подписались на «ЗОЖ» и не жалею об этом.

Немного о своих увлечениях. Любим бывать на природе, я с удовольствием рисую, а Слава занимается художественной фотографией. Любимое время года — осень. У меня есть целая серия «осенних сюжетов» — рисунки и рассказы к ним. Высылаю вам один из своих рассказов.

В лесу

Осенью наш лес превращается в чудесную сказку. В нем столько таинственности и очарования! Я пробую тихо-тихо прислушаться, и множество звуков заполня-

ют всю душу. Это и шелест облетающей листвы — он как будто шепчет о последних солнечных днях, о том, что деревья кругом сбрасывают свои разноцветные наряды, и лес засыпает. Тут и птицы. Они шустро перелетают с ветки на ветку и звонко щебечут. Это и всплеск воды в пруду — серая уточка плывет к берегу, и свежий ветер, легким дуновением подхватывающий желтый листок и уносящий его далеко-далеко. И слышно становится отражающиеся в воде длинные белые стволы берез, и зеленые верхушки больших

сосен, и тропинку, убегающую куда-то под горку, и даже холодный воздух, наполненный ароматом осени, и небо, затянутое серыми облаками. Все это навеивает легкую грусть, но грусть эта не печальная, она только невольно располагает к раздумьям о времени, о прошлом и будущем, о матушке-природе...

Татьяна ЧАПЛЫГИНА.
Москва.

«ЗОЖ»: Вот такой рассказик представила на ваш суд Татьяна Чаплыгина. Прислала она нам и свою фотографию, что на первой странице вестника.

Приезжайте в «Усолье»



Прочитав несколько номеров вестника «ЗОЖ», решила, что очень многим читателям поможет восстановить и укрепить здоровье наш санаторий «Усолье», что в Иркутской области.

В санатории есть и чудесные природные рассолы (вся таблица Менделеева), и торфяно-иловые грязи, которые обладают мощным противовоспалительным и рассасывающим действием, благотворно влияют на обменные процессы в организме, стимулируют иммунную систему.

После курса лечения отмечается улучшение самочувствия, снижение общей утомляемости, выводятся шлаки, проходит бессонница и боли при радикулитах.

Показания для лечения в нашем санатории:

— заболевания нервной системы: невралгии, невриты, заболевания периферической нервной системы (радикулиты, невриты, полиневриты)

— заболевания опорно-

двигательного аппарата: полиартриты, остеохондрозы, последствия переломов и травм, остеомиелиты

— женские болезни: воспаления, нарушения функций яичников, бесплодие

— простатиты, мужское бесплодие

— лечение послеоперационных спаек, послеожоговых рубцов

— детские болезни: бронхиты, скалиозы, плоскостопие, детский церебральный паралич, дерматит...

Добираться к нам очень просто. По железной дороге до ст. Усолье-Сибирское, далее автобусом, который доставит вас прямо к воротам санатория-курорта.

Пишите нам : 665470, Усолье-Сибирское, Иркутской обл., ул. Горького, д.6. Санаторий «Усолье».

Звоните: (39543) 6-30-03, 6-29-57, 6-27-55.

Галина Георгиевна ЗАЙЦЕВА,
главный врач санатория.

ЗАПОВЕДИ ШКОЛЫ ГИППОКРАТА

В статье «Не все ложь, что не знает Митрофанушка» («ЗОЖ» № 10 за 1999 год) я оговорился о том, что изобрел способ лечения доброкачественных опухолей и даже получил на это изобретение патент. Материал тот был о необходимости вести в вестнике речь не только о здоровье тела, но и духа. Об изобретении упоминалось как бы вскользь. Однако по настоянию читателей разговор этот сегодня предстоит продолжить. И чтобы стало понятнее его содержание, расскажу, как я пришел в медицину. Кстати, понятие «медицина» означает не набор лечебных мероприятий, а переводится как «размышления, раздумья».

Итак, я закончил несколько медицинских курсов. Биоэнерготерапевт. По основной своей специальности — инженер по электронике, специалист по космическим информационно-вычислительным системам. Серьезная базовая подготовка в Военной инженерной академии в плане построения логических систем и автоматического регулирования позволила подойти к человеческому организму, как к самонастраивающейся системе, обладающей большим запасом надежности. Как подавляющее большинство людей с высшим образованием, но не слишком отягощенных культурой воспитания в плане сохранения здоровья, о последнем особенно не задумывался. В молодом возрасте считал, что болезни, старость — это где-то еще очень далеко и ко мне отношения не имеют. Так продолжалось до 35 лет. В результате ежегодных обследований, по классификации нашей медицины, я относился к группе «практически здоровых» офицеров, хотя, как и у большинства таковых, что-то, где-то, когда-то беспокоило. Но к 40 годам более десятка хронических «что-то» обострилось до такой степени, что встал вопрос о серьезных операциях со всеми последствиями дальнейшей службы в армии. Панкреатит, язва желудка, сильнейший псориаз, сердечно-сосудистая дистония по гипертоническому типу, трещина прямой кишки (последствия занятий

конькобежным спортом), колит, энтероколит, протит, гастродуоденит, начал беспокоить простатит и кое-что по мелочам: прыщи, геморрой, начало сдавать зрение, хроническая усталость... Не ищите аналогов своим недугам: они могут быть и другими. В конце концов дело не в их числе и названиях — это только симптомы. Во мне болели не отдельные органы, болел весь организм. Надвигалась катастрофа.

Она была бы неизбежной, не окажись у моего лечащего врача, как и у меня, нездоровой поджелудочной железы. Согласитесь: болеющий врач — это в некотором роде нонсенс! У меня, естественно, возникли серьезные раздумья о разумности тех мер, которые принимались им для моего лечения. Задумавшись однажды об этом, я усомнился в целесообразности всей лекарственной системы.

Не могу объяснить почему, но уже тогда я интуитивно понимал, что вместо таблеток разумнее принимать травы. Я стал подбирать соответствующую литературу. В итоге приобрел довольно основательные знания в областях фитотерапии, апитерапии, лечебного и точечного массажа, электропунктуры и так далее. Медленно, но верно улучшалось и мое состояние. Появилась надежда, а главное, осознание того, что лозунг советской бесплатной медицины: «Приди к нам, и мы сделаем тебя здоровым» — чистой воды блеф: за

собственное здоровье каждый должен отвечать сам. Хвала Господу, что он вовремя дал мне разум понять это.

«Сын мой! В болезни твоей не будь небрежен, но молись Господу, и он исцелит тебя. Оставай греховную жизнь и исправь руки твои, и от всякого греха очисти сердце» (Ветхий Завет, Сирах 38).

В качестве аванса выдам резюме статьи: здоровье или нездоровье человек чувствует на земле, но причина находится где-то наверху. Мистика, скажете! Но не все то ложь, что не знает Митрофанушка. Ставьте себя чаще на его место! На свете нет чудес, есть только степень нашего неверия и незнания.

Возвращаясь к началу своего пути к здоровью, отмечу, что на первых порах мне помогли травы. Однако я продолжал думать о стратегии своего самолечения, исходя из тезисов Гиппократов, среди которых наиболее таинственным и притягательным казался: «Твоя пища должна стать твоим лекарством». «Каким это образом? — думал я. — Значит, при каких-то условиях пища может быть и ядом? Возможно, все мои несчастья от того, что с каждой трапезой я просто-напросто отравлял себя?»

Чем? Как? Тогда я еще плохо понимал Книгу Жизни, в которой все разжевано: бери, делай, и не будет проблем со здоровьем. Книга эта — Библия!

Судьба, впрочем, была ко мне благосклонна: мне посчастливилось слушать лекции таких столпов науки о здоровом образе жизни, как академики Микulin, Амосов, Шаталова. Благодаря им я постепенно пришел к пониманию того, что многие беды человечества происходят от неправильного потребления самых обыкновенных

продуктов питания. Однако даже в начале 80-х об этом говорили еще шепотом, а работы Шелтона, Брэгга, Чейза, Тилдена и других великих натуропатов можно было прочитать только в самиздатовском исполнении.

Впрочем, как бы там ни было, а при всей разности взглядов, методах и подходах к проблемам достижения здоровья и долгой счастливой жизни названных мной ученых объединяла общая линия, суть которой сводилась к тому, что **в любом возрасте человек может жить, не зная болезней.**

Правда, при соблюдении ряда условий.

Первое. Вера в то, что твой организм обладает всем необходимым для этого. Утверждает же Библия: «Человек создан по образу и подобию Бога». Наши далекие предки знали и помнили об этом. Однако по мере развития цивилизации, роста индустрии лекарств и превращения близких народу лекарей и знахарей в отгороженный от простых смертных «тайной» клан врачей мы забыли о вышеозначенной истине.

Сегодня результат этих процессов таков: защитные силы самого организма просто-напросто выключены, чувствительная иммунная система заблокирована, больной попадает в полную зависимость от таблеток, пилюль, уколов и манипуляций врачей. То есть наша медицина незаметно перешла грань той помощи, которую не только нужно, но и опасно предлагать человеку.

Второе условие — огромный труд. Здоровье нельзя накопить впрок. На него надо «работать» каждый день. Труд (в плане ухода за своим телом) должен войти в привычку и быть в радость.

(Окончание на 6-й стр.)

ЗАПОВЕДИ ШКОЛЫ ГИППОКРАТА

(Окончание. Начало на 5-й стр.)

«Что пользы, братья мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет? Может ли эта вера спасти его?.. Но хочешь ли знать, неосновательный человек, что вера без дел мертва?» (Иак. 2:14, 20-22, 24).

Третье условие. Иметь хотя бы минимальные знания по анатомии и физиологии человека. К сожалению, этому не учат ни в школе, ни в вузах.

А теперь вернемся к нашей теме.

При каких же условиях пища может стать в организме ядом? При несоблюдении правил употребления продуктов питания. Возможно, следующие мои рассуждения покажутся читателям не слишком убедительными. И все же. Авансом могу сказать следующее: если вы научитесь моему **раздельно-последовательному способу** употребления продуктов, то не только получите экономический эффект в 2—3 раза но, самое главное, просто не сможете ничем заболеть в будущем, ибо исчезнет сама причина любого недуга.

Что же это за способ? Весьма долгое время человечество пребывало в заблуждении относительно великой пользы так называемого «рационального питания», основанного на исчислении калорийности продуктов. Потратил в день определенное количество калорий, вернул их с пищей, и все о'кей. По поводу подобного способа питания Галина Шаталова сказала: «...Оно унесло больше жизней, чем все войны, известные человечеству».

Первым же несостоятельностью теории «рационального питания» отметил Герберт Шелтон, предложив взамен способ раз-

дельного употребления продуктов. Не стану обременять читателей размышлениями на эту тему — соответствующую литературу сегодня можно найти на любом книжном прилавке, да и в вестнике о теории раздельного питания и принципах сочетаемости продуктов говорилось довольно. Однако в теории упущен, на мой взгляд, существенный момент, на который я обратил внимание. Забыт временной фактор: когда и что за чем есть... Так родилась моя версия раздельного питания, которая легла, кстати, в основу лечения доброкачественных опухолей.

Суть ее в следующем.

Все продукты условно разделены на три группы, исходя из скорости их разложения в ЖК тракте. (Это науке известно). Длина ЖК тракта около 14—16 метров. Представьте себе, что это однопутная железная дорога, по которой надо пропустить три поезда, идущих только в одном направлении, но с разной скоростью: скорый, пассажирский и товарный.

В какой последовательности умный диспетчер пропустит в течение суток эти поезда, чтобы они не мешали друг другу? Есть только один вариант: скорый, затем — пассажирский, а затем — товарный.

То же самое и в нашем случае. Науке известно, что усвоение сахаристых углеводов, то есть фруктов (скорый поезд), происходит за 1—1,5 часа, крахмалистых углеводов — зерновые и картофель (пассажирский поезд) — за 3—4 часа и белковых продуктов — за 6—8 часов. (Некоторые авторы называют белковые продукты тяжелой пищей. Я полагаю, что они не тяжелые, а долго разлагаемые. Это их особенность).

Вот и обозначились: завтрак, обед, ужин. Если помните притчу о друзьях

и врагах, то у нас наоборот: завтрак отдай врагу, обед раздели с другом, а ужин съешь сам. Кстати, нечто похожее исповедует и мусульманская религия, предлагая во время поста употреблять продукты только после захода солнца.

Я не советую употреблять в пищу сахар по той причине, что этот продукт не создан для людей Богом. Фрукты и мед возместят вам все потребности организма в сахарах, глюкозе, фруктозе. Возможно, не все смогут позволить себе свежие фрукты круглый год. Запаситесь с осени сухофруктами. Залейте их с вечера кипятком, утром промойте, и ваш завтрак готов. Желательно и их не смешивать друг с другом. Если случится, что у вас сегодня сухофруктов не окажется, не переживайте. Пропустите завтрак. В этом случае организм сам восполнит недостаток сахаров, синтезируя их.

Фрукты желательно ни с чем не смешивать.

Крахмалистые продукты: зерновые и картофель хорошо сочетаются со всеми овощами и травами.

«И дал я вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод, древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Бытие 1:29).

Внимательно прочтите это пожелание из Библии. В обычной жизни мы употребляем очень мало из того, что предложил нам наш создатель: морковь, свекла, капуста, грибы, еще кое-что. А почему бы не положить в салат лопух, листочки липы, березы, побеги одуванчика, сныти, мокрицы... Ведь все это вам разрешено. Не ленись, кстати, заготавливать дикорастущие на зиму. И не упустите время самой ранней весны, когда еще ничего нет на грядках.

У крахмалистых продук-

тов есть одна особенность. Для их расщепления в кишечнике требуется большое количество слюны. Слюна — это фермент огромной важности. Она просто так истекать не может. Не может она выделяться и на жидкую пищу, усиленно рекомендованную нашей официальной медициной при заболеваниях ЖК тракта. Она выделяется только при долгом и тщательном жевании. При этом происходят интересные явления: по мере истечения слюны пропадает аппетит. Теперь понятна национальная особенность китайцев есть рис палочками — чтобы не переложить в рот лишнюю порцию. Учитесь есть каши, крупы чайной ложечкой, отправляя в рот половину ее содержимого. Я бы посвятил слюне не одну тему научных исследований. Ее особенность — она мгновенно меняет свою концентрацию и кислотность, в зависимости от вида продукта. Гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатиты, заболевания кишечника — причину ищите в слюне. Второй особенностью крахмалов является то, что, как и белки, они сдвигают КЩР крови в кислую сторону. Для компенсации этого явления и нужны овощи и травы. В процентном отношении: овощей и трав — 70-80, крахмалов — 20-30. Из овощей половина может быть в тушеном виде, другая — в сыром.

КАШИ готовьте только на воде, обязательно рассыпчатые. Масла, лучше нерафинированные, добавляйте в готовый продукт.

КАРТОФЕЛЬ — отношу его к крахмалистым продуктам — желательно употреблять также с овощами и травами. Научитесь готовить его только на пару, не варите в воде, все минеральные вещества уйдут в воду, а ос-

тщательная крахмал при
тщательном расщеплении в ЖК
тракте будет забирать ми-
неральные соли из орга-
низма. Одна из причин
слабой костной системы
— это неправильное упот-
ребление картофеля.

СОЛЬ. Вот ее-то жела-
тельно ограничить по мак-
симуму. Вообще есть два
вида соли: натрий-хлори-
стая, добываемая с соля-
ных озер, и каменная, до-
бываемая из соляных
шахт. Последняя содержит
всю таблицу Менделеева.
Использовать лучше ее.
Если вас беспокоят оте-
ки, доброкачественные
опухоли — исключите соль,
а вместо нее используйте
морскую капусту, имеющую-
ся в аптеках.

БЕЛКИ. К белкам отно-
сятся: мясо всех видов, в
том числе птица и рыба;
яйца, сыр, брынза, бобовые,
семечковые, орехи, соя, мо-
лочные продукты. Особен-
ность белков — сдвигают
КЩР в кислую сторону в
очень сильной степени.

Сочетаются с овощами
и травами. Названную
группу продуктов чередуй-
те в течение недели по
одному виду белка: сегод-
ня — мясо с овощами, зав-
тра — рыба с овощами и
так далее. В процентном
отношении: овощей 70-80
процентов, остальное —
белок, половина овощей
должна быть в виде сырых
салатов.

Другая особенность
белков — их длительное
время нахождения в же-
лудке. Очевидно, это выз-
вано тем, что обработка
белка в желудке к усвое-
нию его в кишечнике дол-
жна происходить в макси-
мально кислой среде. При
этом происходит перерас-
пределение крови в орга-
низме — она в значитель-
ной степени оттекает от
мало значащих органов и
притекает к желудку. Этим
объясняется тот факт, что
после принятия белковой
пищи клонит ко сну. Есте-
ственное время белковой
трапезы — вечернее. И
все же будет лучше, если
вы поедите за 3-4 часа до
сна.

Если вас беспокоят та-
кие неприятные явления,
как излишняя потливость
ног или отдельных частей
тела, не спешите приме-
нять дезодоранты. Про-
анализируйте время при-
ема белковых продуктов,
не употребляйте их утром
и днем — и вы забудете
об этих явлениях. Даже
если на улице будет так
же жарко, как нынешним
летом.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.
Употребляются только на
ночь. Их особенность —
дают много слизи, особен-
но молоко. Если вас бес-
покоит кашель, насморк,
есть проблемы с легочной
системой, воздержитесь от
молочных продуктов, даже
если это молоко от одной
коровы.

Я бы посоветовал упот-
реблять молочно-кислые
продукты с большим ко-
личеством кислых фруктов
или овощей.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ.
Это правило, пожалуй, са-
мое противоречивое.
Одни советуют много пить,
другие мало... Человек на
70% состоит из воды. Но
вода у нас другая. Она, как
и талая вода, имеет струк-
туру. Подобную структуру
имеют и соки овощей и
фруктов. Очевидно, этим
можно объяснить их ле-
чебный эффект.

Пейте по потребности.
Но здоровый организм
должен употреблять мало
воды, даже в самую силь-
ную жару, так как воду он
берет из овощей, фруктов
и... слюны. Да, да, слюны.
Ведь в течение суток ее
вырабатывается около 2
литров.

**Никогда не пейте во
время еды и сразу
после нее. Употребле-
ние воды разбавит кон-
центрацию пищевари-
тельных соков и про-
цесс пищеварения бу-
дет нарушен. Избегайте
жидких и полужидких
блюд.**

Пить чай или другой на-
питок после еды в нашем
обществе — почти нацио-
нальная черта, к сожале-
нию, говорящая о не очень
высокой культуре.

Несколько слов о мясе.
В Библии говорится, что
есть мясо Бог разрешил
только после потопа. При
этом было четко сказано,
каких животных можно
есть, а каких нельзя.

**«... вот животные, ко-
торые можно есть из
всего скота на земле:
Всякий скот, у которо-
го раздвоены копыта и
на копытах глубокий
разрез, и который жует
жвачку, ешьте;**

**Только сих не ешьте—
верблюда, тушканчика,
зайца и др.**

**Но особенно много
бед приносит человеку
свиное мясо. «Нечиста
она для вас; не ешьте ее
мяса, и к трупам ее не
прикасайтесь» (Левит,
11,1-47,8).**

Есть или не есть мясные
продукты — решает каж-
дый сам. Но если вы про-
ходите курс лечения моим
способом, лучше от него
воздержаться.

Так в какое же время
нам есть?

Первая трапеза из фрук-
тов не должна быть ранее
11 — 12 часов. С 7 до 9
часов местного времени
самый активный орган —
желудок. Отсюда многие
сделали вывод, что утро —
лучшее время для приема
пищи. А попробуйте по-
моему. Возьмите с собой
на работу фрукты или су-
хофрукты и съешьте их, ког-
да сильно захотите. Это
будет где-то часов в 11-
12.

Обед перенесите на 15-
16 часов, а поужинать мож-
но, придя домой.

И последнее. В Солн-
цевском районе Москвы
мною организуется МЕЖ-
ДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ.

Наш адрес: 119620, г.
Москва, ул. Богданова,
д. 50 к. 101, Территори-
альная клубная система
(можно кратко ТКС). Ко-
ролеву А. В. (для Стра-
хова Ю. А.).

Мы ставим цель объеди-
нения всех подобных клу-
бов и центров России и
СНГ.

Юрий СТРАХОВ.

Беда однообразного питания

В 1964 году меня посыла-
ют на курсы повышения ква-
лификации в Краснодар. Слу-
шаем лекции педиатра. Зада-
ем вопрос: «Никак не можем
справиться со спазмофилией.
Что вы посоветуете?». Отве-
чает доцент кафедры детских
болезней мединститута: «А вы
не дайте ребенку молока и со-
кратите питание продуктами,
содержащими большое коли-
чество кальция». И объясня-
ет почему.

Вернулся я домой, после
этого прошло несколько ме-
сяцев. И вот ко мне на прием
приходит женщина с ребен-
ком. Возраст его не помню.
Женщина жалуется на то, что
ребенка мучают судороги не-
известной причины. Бывает,
падает на пол, дергается и
находится в спутанном созна-
нии. Лежал во многих больни-
цах. Врачи не находят причи-
ны болезни и не знают, как ре-
бенка лечить. Назначаемые
медикаменты не помогают.

Спрашиваю: «А чем вы его
кормите? Молока и молочных
продуктов даете много?». Жен-
щина отвечает: «А он толь-
ко на молоке и живет, ничего
другого есть не хочет». Я ей
посоветовал на время совсем
прекратить питание молочны-
ми продуктами и рассказал,
чем кормить ребенка. «Так он
же помрет — есть ничего дру-
гого не будет», — отвечает
женщина. Я строго-настрого
наказал, как поступать в таком
случае, а если нужна будет моя
помощь — вызвать на дом в
любое время. Прошло сколь-
ко-то времени. Встречаю жен-
щину и спрашиваю, как там
ребенок. «Он три дня ничего
не ел, падал на пол, кричал, за-
качивал истерику, отказывал-
ся от еды, просил молока. Мы
не дали. После этого начал
есть так, что ничего не оста-
валось. Приступы же болез-
ни прекратились». Прошел
месяц-два, приступов нет. Ре-
бенок прибавил в весе, поро-
зовел, ни на что не жалуется.
Родители в восторге!

Миновало 30 лет. Встретил
мать этого ребенка на рынке
в городе. Она, конечно, узнала
меня, я ее нет.

— Как же вы меня не помни-
те, Николай Николаевич? Вы
же как-то лечили моего ре-
бенка с припадками?

— Это тот, что ничего не
ел, кроме молока? — спраши-
ваю я.

— Да, да, — отвечает женщи-
на, у него теперь уже своя се-
мья, дети. Спасибо вам боль-
шое, тысячу раз низко кланя-
юсь. Вы спасли ему жизнь!

Я описал этот случай так
подробно, чтобы люди знали,
что значит кормить ребенка
однообразной пищей.

Николай ШТАБ.
Краснодарский край.

«Из темной глубины падучей...»

...Священной, непонятной
порчи
замкнется древнее
звено,
и будет тело биться
в корчах,
и будет душу рвать оно.

Но чрез него неудержимо
несется адских духов
рой...
Пройди, пройди тихонько
мимо,
платком лицо ее закрой.

Людским участием
не мучай.
Как сладко пробуждаться
ей
из темной глубины
падучей
среди притихнувших
людей.

Елизавета Дмитриева.

Эпилепсия, или падучая болезнь, — одна из наиболее древних форм человеческого страдания. Она и по сей день хранит многие свои тайны. Эту болезнь называли священной, бевсовской, иногда — «лунной».

Последнее название подчеркивает связь клинических проявлений недуга с фазами Луны. Кроме того, одними из проявлений многоликой и разнообразной болезни могут быть такие признаки, как снохождение и сноговорение, так называемый лунатизм. Исконно русский термин «падучая болезнь» отражает внешнюю картину припадка. Название «эпилепсия» впервые появилось примерно за 500 лет до новой эры в греческой книге «О священной болезни», авторство которой приписывают Гиппократу. В XI веке термин употреблен в рукописи Авиценны и с тех пор вошел в медицину и принят повсеместно.

Эпилепсию следует признать одной из наиболее распространенных патологий нервной системы, сопровождаемых различными формами психических нарушений. По данным полученных исследований, в России удельный вес пациентов, страдающих эпилепсией с различными формами психических нарушений,

составляет около 8 процентов в общей структуре заболеваемости.

Наш корреспондент Елена Печерская беседует с доктором медицинских наук, руководителем отделения клинических исследований НИИ наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации Владимиром Борисовичем Альтшулером и доктором медицинских наук, руководителем клиники эпилепсии НИИ психиатрии РАМН Татьяной Анатольевной Рогачевой.

— Хотелось бы сразу поставить точки над «и» в нашей беседе. Обычно эпилепсию называют заболеванием психики, но в некоторых случаях рассматривают как органическое поражение мозга. Какая точка зрения ближе к истине?

АЛЬТШУЛЕР. Это очень своевременный вопрос. Согласно наиболее современной международной классификации эпилепсия отнесена к разряду неврологических, а не психических заболеваний, правда, с большим количеством оговорок, с многочисленными психиатрическими аспектами. Я бы сказал, что она находится где-то на стыке, на грани между неврологией и психиатрией.

— В сознании абсолютного большинства людей эпилепсия неразрывно связана с припадками, да и само русское название недуга («падучая») свидетельствует об этом. Всегда ли эпилептик падает на землю, бьется в корчах, теряет сознание или болезнь способна принимать какие-то иные формы?

АЛЬТШУЛЕР. Настоящий, большой эпилептический припадок, который обязательно сопровождается потерей сознания, судорогами, а часто прикусыванием языка, непроизвольным мочеиспусканием или дефекацией, — лишь наиболее явный признак болезни. В действительности эпилепсия многолика и разнообразна в своих проявлениях.

Если у больного наблюдаются классические припадки, то перед нами так называемая «большая эпилепсия», при которой легче всего поставить диагноз. Однако далеко не всем известно, что существует также малая эпилепсия, при которой припадок заменяется его эквивалентом. Психический эквивалент припадка может выражаться по-разному. У части больных наблюдаются кратковременные обмороки без судорог и других неприятных явлений, сопровождающих большой припадок. У других наблюдается симптом, именуемый красивым французским словом «абсанс», то есть «отсутствие». Например, вы обращаетесь к такому человеку, а он не слышит вас, хотя со слухом у него нет проблем. В этот момент у такого больного отмечается очень кратковременная потеря, точнее, уход, сознания, иными словами, он находится не «здесь и сейчас». Эквивалент припадка может выражаться в виде подавленного и злобного настроения или эпилептического психоза вплоть до галлюцинаций. Но в любом случае энцефалограмма по картине мозга зафиксирует у подобного пациента типичный эпилептический припадок.

— В чем причина этих аномальных явлений?

АЛЬТШУЛЕР. Причина эпилептического припадка, в какой бы форме он ни выражался, всегда одна и та же. Ею неизменно служит существование эпилептического очага в мозгу больного. Чтобы было понятнее, поясню. На определенной мозговой территории гнездится патологическое возбуждение, которое можно уподобить электрическим разрядам. Как известно, при накоплении электричества в природе происходит естественная разрядка: бьет молния, гремит гром, наблюдается гроза. Припадок наступает именно как естественная разрядка

«мозгового электричества», потому-то эпилептик сплошь и рядом падает, как громом пораженный. Внезапность и сила этого явления, настигающего больного, и породили мистический ужас перед недугом. Хотя в действительности, опять-таки подобно грозе, припадок надвигается постепенно, и существует ряд провозвестников, говорящих о его приближении.

— Но откуда берется очаг патологического возбуждения?

АЛЬТШУЛЕР. Тут можно только развести руками и сказать: спросите что-нибудь полегче. Медицинская наука пока не дает однозначного ответа, поскольку человеческий мозг — исключительно сложный механизм.

РОГАЧЕВА. Эпилепсия, как принято выражаться у врачей, полиэтиологический недуг, то есть причин ее возникновения обычно бывает не одна, а множество. В основе зачастую лежит целая совокупность неблагоприятных факторов, среди которых имеют значение патологии беременности, родов, раннего послеродового периода и далеко не в последнюю очередь наследственная отягощенность. К причинам же следует отнести различные инфекции, проникающие в мозг, например, гриппозная, коревая, тонзиллогенная, ревматическая и другие, а также черепно-мозговые травмы, сосудисто-мозговые заболевания. Иначе говоря, инфекционные, травматические и другие поражения головного мозга — та почва, на которой в ряде случаев развивается эпилепсия. В качестве самостоятельного этиологического момента, способного спровоцировать эпилептические припадки, выступает алкоголь.

Приведенные мною факторы достаточно общеизвестны, однако стремительный ритм современной жизни, нездоровый режим труда и отдыха успел породить целый ряд новых неблагоприятных моментов, о

состояния в традиционной литературе вы не найдете ни строки. К примеру, не только в российской, но и в мировой статистике все чаще встречается информация о судорожных припадках на дискотеках. Приступы провоцируются такими факторами, как яркий мигающий свет, многочасовая ритмичная музыка — совокупно оба эти момента можно назвать «пульсацией светоритма» — скученность танцующих в зале, недостаток кислорода, а также влияние различных токсических средств, в том числе и наркотиков.

Среди других факторов риска следует назвать многочасовую работу с компьютером, бесконтрольный просмотр телепередач и (это очень важно!) хронический дефицит сна.

Полезно напомнить, что эпилепсия может начаться в любом возрасте, но более чем у 50 процентов пациентов первый припадок возникает до 15—20 лет.

— Какова роль наследственного фактора в развитии заболевания?

РОГАЧЕВА. До недавнего времени считалось, что эпилепсия — это наследственно обусловленная, фатально неизбежная болезнь. Такая точка зрения обрекала молодых, физически и социально сохранных людей на безбрачие или, по крайней мере, на бездетность. Подобные взгляды бытуют и до сих пор не только среди населения, но и среди некоторых врачей. Однако наш обширный многолетний опыт и данные литературы свидетельствуют, что наследуется лишь предрасположение к заболеванию. Для его развития необходимы дополнительные неблагоприятные воздействия внешней среды. Причем не все формы эпилепсии обусловлены генетической предрасположенностью. Поэтому в каждом конкретном случае вопрос о потомстве должен решаться индивидуально.

АЛЬТШУЛЕР. В любом случае при наличии генетической предрасположенности необходимо позаботиться о том, чтобы беременность и роды протекали нормально. Ребенка желательно беречь от инфекционных заболеваний, не допускать при болезни подъема температуры до высоких цифр.

— Нередко приходится слышать о повышенной судорожной готовности у детей. Свидетельствует ли это о предрасположенности к эпилепсии?

АЛЬТШУЛЕР. Этот признак должен насторожить, но он вовсе не означает, что дети обречены страдать припадками. Однако помнить о такой опасности надо и потому вовремя давать противопростудные и жаропонижающие препараты, повторяю, оберегайте ребенка от инфекций.

— В прежние времена чуть ли не единственным средством от припадков и судорог в арсенале вра-

чей был люминал (он же фенобарбитал). Как обстоят дела сегодня?

АЛЬТШУЛЕР. В ряду противосудорожных средств фенобарбитал можно смело уподобить касторке. Как известно, несмотря на обилие самых различных новейших препаратов, касторка продолжает удерживаться в медицинской практике. Примерно так же обстоит дело и с люминалом. Он и по сей день не вытеснен и охотно применяется врачами, но это вовсе не значит, что научная мысль стоит на месте. Появился целый ряд новых медикаментов, достаточно эффективных, но, к сожалению, не свободных от побочных эффектов. Каждый пациент требует индивидуального выбора препарата и тщательного подбора доз.

— Вы упомянули об отрицательном воздействии токсинов и, в част-

(Окончание на 10-й стр.).

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ

Эпилепсия, конечно же, болезнь, мягко говоря, не из приятных. Однако же она не смертельна, и многие люди доживают с эпилепсией до глубокой старости, хотя бы уже по той простой причине, что сама болезнь накладывает на человека многочисленные ограничения, которые вполне соотносятся с устоями здорового образа жизни.

Однако есть еще одна вещь, о которой необходимо помнить людям, страдающим эпилепсией. Об этом — коротенькое письмо нашего старого друга и автора Веры Гусевой из Кирова, которая, если не ошибаюсь, больна рассеянным склерозом, но из всех сил борется со своим недугом и сохраняет оптимизм, которому могут позавидовать и здоровые.

Так вот что пишет нам Вера Гусева:

«Насчет эпилепсии я все чаще прихожу к выводу: не так страшен черт, как его малюют. Настойчивая борьба врачей за химическое лечение всякого отклонения от нормы при нашем неумении пользоваться своим желудком, кишечником, легкими, бешеная реклама таблеточной медицины сделали свое дело — убедили родителей лечить (отравлять) своих маленьких детей химией, сковали эпилептиков страхом перед своим диагнозом.

Очень хочется разобраться в некоторых хитросплетениях жизни. Идеи христианства нам подсказывают, что Бог испытывает нас — больных — на твердость духа, закаляет нас желанием жить,

бороться с унынием, смотреть на многие вещи с точки зрения вечности.

Наш мозг, как радиоприемник. У эпилептиков он, например, чувствителен к полнотонам. Но следует ли бояться этого. Вряд ли! Нужно жить без страха перед болезнью и перед суевериями. Лечение эпилепсии — в вере в собственные силы, в избавлении мозга от робости, нерешительности и самоедства. Курс — на уверенное общение со сверстниками, на любовь к спорту, творчеству. Раскрыть свои таланты — это во многом избавиться от болезни. Кстати, и чтение философских трактатов — тоже лекарство от нее. Я как-то с великим удовольствием про-

читала книгу "Цель жизни — жизнь!" Это сборник мыслей Белинского, Герцена, Чернышевского. Советую почитать.

Родителям эпилептиков тоже советую освободиться от излишних страхов за своего ребенка. Я знаю: многие из них таскают своих детей по больницам, от одного светила медицины к другому, а между тем лечить нужно творчеством, смелостью, воспитанием характера, воли, дружбой, спортом, чтением, танцами, любовью к труду, заботой о близких, походами в лес, занятиями музыкой...

Посоветовала бы эпилептикам понаблюдать за своим мозгом. Когда чаще всего происходит отключение сознания. Между прочим, не во время серьезной, увлеченной работы, а в те моменты, когда вы расслаблены, потеряли концентрацию, не думаете сосредоточенно... Работа, улыбка в глазах и душе, любовь к близким и друзьям, желание жить — вот вам лучшая защита и лекарство от уныния, меланхолии и приступов эпилепсии.

Счастье намного ближе, чем мы пытаемся себе представить. И ключ к нему толь-

ко в ваших собственных руках.»

Адрес: 610004, Киров, до востребования, предъявителю паспорта № 5554185. Вера Гусева.

В чем-то Вера Гусева права. Какие бы недуги вас не одолевали, смотрите на жизнь веселее. В том числе и при наличии эпилепсии. Врачи утверждают, что на данном этапе развития медицинской мысли она не лечится. Однако их снисходительное недоверие к народной медицине применительно к этой болезни вряд ли следует поощрять. Мы действительно пока что не получили ни одного письма от человека, который избавился бы от эпилепсии. Однако то, что с помощью народных методов можно значительно улучшить состояние больного эпилепсией — это несомненно.

Вот, например, замечательный совет эпилептикам Ванги:

взять полотно, пропитанное смесью оливкового масла, топленого воска и вошины, и прилепить к

(Окончание на 10-й стр.)

(Окончание. Начало на 8-9-й стр.).

ности, алкоголя. Почему спиртное негативно влияет на больных эпилепсией?

АЛЬТШУЛЕР. При усвоении спиртного в организме образуются токсические продукты распада, предрасполагающие к развитию болезни. У многих больных, страдающих алкогольной зависимостью, на фоне похмельного синдрома возникают эпилептические припадки. Всем, кто болен эпилепсией или предрасположен к ней, алкоголь рекомендуется строго исключить.

— Что можно посоветовать больным в отношении питания и режима?

АЛЬТШУЛЕР. Трудовая деятельность вообще не противопоказана эпилептикам. Но необходимо правильное чередование труда и отдыха, строгое соблюдение распорядка дня, полноценный, своевременный сон. Важно иметь в виду, что отек тканей, в частности, мозговых, и задержка жидкости в организме увеличивает риск припадка. Поэтому реко-

мендуется следить за тем, чтобы жидкость не накапливалась, и сократить потребление поваренной соли. Нежелательно для эпилептиков и продолжительное пребывание на солнце.

— Какие виды физических упражнений полезны таким больным?

АЛЬТШУЛЕР. Пожалуй, есть смысл начать с того, что именно им не показано. Для вас это может прозвучать полной неожиданностью, но эпилептикам вредны и опасны продолжительные занятия оздоровительным бегом и плаванием. Дело в том, что все виды спорта, вызывающие долгую, усиленную работу дыхательных центров, способны привести к припадку. Метод продолжительной нагрузки на органы дыхания, вызывающий их деятельность в усиленном режиме, даже применяется в судебной медицине с целью выяснения, является ли правонарушитель эпилептиком. Поэтому короткие пробежки нашим пациентам совершать можно, но не более того. Зато приветствуется поднятие тяжестей, прыжки, гимнасти-

ка, метание диска, копья и так далее.

— В литературе можно встретить такое определение: «эпилептоидный характер». Что стоит за этими словами?

АЛЬТШУЛЕР. Эпилептоидам свойственны два, казалось бы, полярных и взаимоисключающих качества: торпидность (то есть медлительность, вязкость) и взрывчатость. Как правило, их сознание обременено массой ненужных подробностей, они склонны «застревать» на определенных эмоциях. Им присущи педантизм, формализм, злопамятность, гневливость. Наряду с этим наблюдаются и сугубо положительные черты: верность принципам, основательность, надежность.

— Приходилось неоднократно читать в специальной и популярной литературе о том, что эпилепсия, особенно в форме больших припадков, как правило, с годами приводит к деформации личности и деградации интеллекта больного. Так ли это?

РОГАЧЕВА. В некоторых

случаях дело обстоит именно так, но далеко не всегда. История сохранила целый ряд имен великих эпилептиков, у которых интеллектуальные возможности были — дай Бог многим здоровым! Достаточно напомнить пророка Магомета, создателя Корана, и великого русского писателя Достоевского. И тот, и другой страдали большими припадками, но либо они деградировали с недостижимо высокого уровня, либо не деградировали вовсе.

— Наконец последний и уже традиционный вопрос: существуют ли народные способы борьбы с эпилепсией?

АЛЬТШУЛЕР. Травы, обладающие общеуспокаивающим, седативным действием (валериана, пустырник), оказывают положительное действие и на организм эпилептика. Но, откровенно говоря, все эти средства слишком слабы. Эпилепсия — такой недуг, который голыми руками не возьмешь. Подчас победу над ним трудно одержать и с помощью современных сильнодействующих препаратов.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ

(Окончание. Начало на 9-й стр.)

позвоночнику пластырем сверху донизу. Держать как можно дольше.

Профессор Иванченко рекомендует при детской эпилепсии, которая выражается в кратковременных отключениях сознания, принимать настой травы шикши. Шикша растет в северных наших краях, ее ягоды вкусны и полезны, богаты витаминами, траву же сушат и берут щепотку на стакан кипятка.

Многие народные целители при эпилепсии предлагают есть сырой лук. Еще лучше — пить луковый сок. Можно смешивать его с медом. Количество не ограничено, но много не выпьешь. Считается, в результате применения этого средства припадки становятся реже и слабее.

Известный австрийский целитель Рудольф Бройс предлагает при различных судорогах принимать лапчатку гусиную. Щепотка сухой травы заваривается в

четверти литра молока, виноградного или фруктового вина. Траву нужно всыпать в холодную жидкость и после короткого кипячения отвар отстоять и процедить. Кипячение в воде в данном случае не годится.

Кстати, лапчатка упоминается и в одном из сборов, который предлагают Н.Протасеня и Ю.Василенко. Сбор предписывается тем, у кого эпилепсия сопровождается сильными судорогами:

конопля посевная (семена) - 2 ст. ложки
дуб обыкновенный - 1 ст. ложка
ландыш майский - 2 ст. ложки
лапчатка прямостоячая - 1 ст. ложка
липа сердцелистная - 1 ст. ложка
земляника лесная - 1 ст. ложка
душица обыкновенная - 1 ст. ложка
буквица лекарственная - 2 ст. ложки
спаржа лекарственная - 1 ст. ложка
На 1 л кипятка - 2 сто-

ловые ложки сбора. Принимать по 50 г 6 раз в день.

Несколько иной сбор они предлагают в том случае, когда эпилепсия — следствие травмы или ушибов головы:

спаржа лекарственная - 1 ст. ложка
кориандр посевной - 2 ст. ложки
пустырник пятилопастный - 2 ст. ложки
стальник полевой - 1 ст. ложка
мелисса лекарственная - 3 ст. ложки
береза белая (лист) - 1 ст. ложка
рута душистая - 0,5 ст. ложки
арника горная (цвет) - 1,5 ст. ложки

Готовится этот сбор и принимается так же, как и предыдущий.

В народной медицине при лечении эпилепсии широко используются такие травы, как валериана, пустырник, ландыш майский, рута душистая. В недавно изданной

«Энциклопедии народной медицины» помимо весьма обширного списка трав, применяемых в лечении эпилепсии, упоминается и настой корней пиона уклоняющегося (марьин корень). Это одно из наиболее эффективных растений в лечении вышеозначенной болезни.

Чайную ложку измельченных корней залить 3-мя стаканами кипятка, настаивать 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день.

(Внимание! Не переусердствуйте. Передозировка настоя опасна).

Опять же из народной медицины. Эпилептикам рекомендуется пить кровь крота и употреблять «б-р-р!» — мокриц, так сказать, сырых, толченых в белом виноградном вине, принимать выжатый из них сок (от 6 до 12 штук). Считается, что это снадобье очищает нервы и полезно при всех нервных заболеваниях. Не возбраняется эпилептикам и голодать.

ДОБАВКИ, КОТОРЫМИ ЛЕЧАТ ВСЕ

Читатели давно донимают нас по поводу этих самых пищевых добавок (ПД). С начала 90-х годов они хлынули в Россию с Запада могучим потоком, времем достаточно мутным. Вот, например, что пишет о пищевых добавках корреспондент американского журнала "Натуральное здоровье":

"Каждое утро супруги-пенсионеры, с которыми я знаком, проглатывают по меньшей мере 10 таблеток, содержащих различные пищевые добавки, и запивают двумя стаканами ярко-зеленой жидкости (растительный энзим). Это удовольствие обходится недорого. Надо сказать, в своем увлечении они не одиноки. Чтобы убедиться в этом, достаточно пройти в любой супермаркет. Вы увидите здесь огромное количество мультивитаминных комплексов, витаминов С и Е в различных видах, добавок, содержащих железо, хром, цинк и так далее.

Как известно, спрос рождает предложение. Поэтому наивное желание многих уберечься от недугов

— Валерий Андреевич, вероятно, сегодня нет газеты, раскрыв которую вы бы не обнаружили рекламу тех или иных пищевых добавок. Я уже не говорю о сжигателях жира. Как относиться к этим самым добавкам россиянам?

— М-да, вопрос... Давайте условимся не говорить о сжигателях жира. Во всех случаях это отнюдь не безвредное предприятие. Что же касается пищевых добавок, то по существующей ныне статистике, в России их потребляют лишь 3 процента населения. Для сравнения скажу, что в западной Европе добавками пользуются около 60-ти процентов граждан. Число потребителей в Соединенных Штатах, вероятно, еще больше. В том, что в цивилизованных странах добавки столь популярны, безусловно, заслуга мощнейшей рекламы и желание людей уйти от потребления токсических химических лекарств.

— Я не ослышался? Вы выразились в том плане, что пищевые добавки могут заменить лекарства?

— В ряде случаев да. Ведь грань между пищей и лекарством весьма условная. Вспомните хотя бы одно из наставлений Гиппократов, суть которого сводится к тому, что пища должна стать лекарством.

— Но ведь известно: чтобы лекарство попало к потребителю, необходимы годы его проверки. Изготовители же пищевых добавок, похоже, не утруждают себя подобными исследованиями.

— Тут вы правы. Термин ПД означает, что вещества, содержащиеся в капсулах, таблетках или порошках являются частью пищевого рациона и применяются когда таковых в нем не хватает. Поэтому для того, чтобы ПД ушло к потребителю, не требуется дорогостоящих исследований на токсичность, мутагенность, тератогенность (влияния на эмбрион) и так далее. Достаточно просто гигиенического сертификата. Этим пользуются некоторые фирмы и под видом ПД выпускают многокомпонентные сборы лекарственных трав, зачастую сильно действующих или отнюдь не безвредных.

— Так вы приветствуете появление пищевых добавок на нашем рынке?

— Несомненно. Хотя признаю, что на сегодняшний день многие пищевые добавки не по карману простому смертному и среди них пенсионерам, которым они как раз более всего и нужны.

— Однако всегда считалось: если питаться нормально, то человек с пищей получает все необходимые ему компоненты.

— Это когда он здоров. А когда болен, потребность в некоторых витаминах и микроэлементах возрастает в десятки раз.

— Хорошо, не буду с вами спорить, тем более, что я читал книжечку Нормана Казинса "Анатомия болезни", где человек вопреки существующим нормам принимал громадное количество витаминов С и благодаря это-

любой ценой заставляет предприимчивых промышленников выбрасывать на рынок все новые и новые виды подобной продукции. Однако эффективность и безопасность этих добавок порой сомнительна. Сплошь и рядом вы покупаете кота в мешке, так как на этикетках нет подробных сведений о составе продукта. Таким образом, зачастую вы даже не имеете представления о том, что вводите в свой организм с той или иной добавкой. Не приобретайте их, если не знаете, какие компоненты они содержат. Тем более, что передозировка некоторых веществ, например, витамина Д, может привести к нежелательным последствиям и попросту опасна для организма".

Так пишут о пищевых добавках сами американцы, и данная замечательная еще не самая зубодробительная. Дабы выяснить истину, мы как всегда обратились к нашему постоянному автору доктору медицинских наук, профессору Валерию Андреевичу Иванченко.

му спас себя. Так что расскажите-ка нам поподробнее об этих пищевых добавках.

— Их различают два класса: нутрицевтики и парафармацевтики. К первым относятся незаменимые компоненты пищи: витамины, микроэлементы, аминокислоты. Ко вторым так называемые минорные компоненты, которые раньше считали ненужными: антиоксиданты, полисахариды, эфирные масла, слизи и так далее.

— Какие же все-таки вещества нужно добавлять в пищу?

— Таковых в настоящее время известно более 600. Обо всех рассказать просто невозможно, поэтому рассмотрим их по группам, объединенным общим механизмом действия. Лично я начал бы с антиоксидантов, которым сегодня медицина уделяет огромное внимание.

— Но это же лекарства!

— Да, если они выпускаются в ампулах, таблетках и снабжены инструкцией по лечению тех или иных заболеваний. Выпускаемые же в виде пищевых добавок антиоксиданты действуют мягче, безопаснее и в то же время достаточно эффективно. Различают две их группы: жирорастворимые и водорастворимые. К первым относится витамин А, каротиноиды, ликопен, витамин Е, природные полифенолы (биофлавоноиды или витамин Р) и другие. Водорастворимые — это витамин С (аскорбиновая кислота), селен, цинк, марганец, глутатион, аминокислоты (цистин, метеонин) и так далее.

кислоты (цистин, метеонин) и так далее.

— Странно, что столь различные вещества объединены в одну группу антиоксидантов.

— Вещества действительно разные, но все они нейтрализуют, как ныне мы знаем, чрезвычайно токсичные свободные радикалы кислорода, азота и перекиси жиров. Существует даже специальный термин "свободнорадикальные заболевания". К таковым относятся атеросклероз с его последствиями (ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, облитерирующий эндартериит), лучевая болезнь, язвенная болезнь желудка, язвенный колит, болезнь Крона, бронхиальная астма, дегенеративные поражения сетчатки глаз, катаракта, полиартрит, рассеянный склероз, псориаз, бесплодие, диабет.

— Ничего себе список. Мне как-то сразу захотелось навалиться на пищевые добавки. Однако как же выяснить, что именно мне необходимо при той или иной болезни?

— Ну, в нашем Центре (095/919-84-40) с помощью частотно-резонансной диагностики мы это определяем довольно быстро.

— В вашем Центре — это понятно. Но самостоятельно, без центра невозможно разобраться, какие пищевые добавки тому или иному человеку (читайте - больному) необходимы?

(Окончание на 14-й стр.)

МЕДИКИ УЖЕ НЕ ВОЗРАЖАЮТ

Итак, мы обращаемся к нашей постоянной теме, которая обозначена в рубрике «Рак можно победить». Можно — это совершенно точно. Тому множество примеров. И не только с помощью применения водки с маслом, но и другими методами, о чем постоянно рассказывают наши читатели. Однако мы акцентируем внимание именно на смеси водки с маслом, так как это, во-первых, самое простое в применении, что существует на сегодняшний день, во-вторых, доступно любому человеку, хотя водка нынче тоже недешева, в-третьих, рецепт достаточно надежен, так как проверен многими людьми, и какова бы ни была ситуация, он не может дать ухудшений. Единственное, о чем бы здесь хотелось сказать. Если вам довелось попасть в руки к врачам, все же прислушивайтесь к их советам. Мы недавно получили письмо, в котором читатель сообщает, что у него был рак губы 1-й стадии, врачи предложили операцию, больной отказался, в итоге вместо операции пришлось проводить облучение, и сегодня у нашего героя возникли серьезные проблемы.

Мы не однажды писали о том, что смесь отнюдь не 100-процентный метод, и на начальных стадиях рака, когда врачи только-только «поймали» болезнь, принимайте то, что предлагают они. В нашем случае с раком губы официальная медицина справляется прекрасно,

и человек, у которого сегодня проблемы, мог их вполне избежать.

Все сказанное касается и рака груди, особенно у молодых женщин. Мороз по коже, когда читаешь фразы: «Я обнаружила уплотнение в груди, но решила подождать и попить водку с маслом».

Обнаружили уплотнение — немедленно к врачу. Дорога каждая неделя. Каждый день. Даже если вам предложат явиться на вторичный осмотр через шесть месяцев, настаивайте на том, чтобы лечение было начато скорее. И вообще, что значит подождать: попить водку с маслом. После того, как вы попили водку с маслом, химиотерапия уже не лучший вариант. В 17-м номере врач Владимир Хорошев, который на практике на определенных стадиях болезни применяет лечение рака водкой с маслом, рассказал историю женщины, которая начала лечиться по методу Шевченко, получила великолепные результаты, но дабы «закрепить» их, приняла курс химиотерапии. Болезнь мгновенно обострилась, и все закончилось печально. И еще один весьма «скользкий» момент. В письмах читатели спрашивают: «Пить или не пить? Поможет или не поможет?» Друзья, не заставляйте нас взваливать на свои плечи проблемы, которые не может решить никто. Если вы не прислушались к советам официальной медицины, то дальнейшее решение принимаете вы. Повторяем: путей много.

Заложник молочной диеты

Помните, в номере накануне Владимир Хорошев рассказал о человеке, который лечится смесью водки с маслом, имея рак миндалин и корня языка. Мы побывали у этого человека. Янушевский Станислав Борисович. В свое время очень известный строитель, весьма ответственный работник, один из целой династии строителей — обустроивали железные дороги дед, отец... Увы, рак. Все, как рассказал Хорошев. Блеск в глазах не пропал, хотя на лице не трудно прочесть следы болезни. Вот один из фрагментов нашего разговора.

— Как вы считаете, помогла ли вам водка с маслом?

— Думаю, да. В крайнем случае общее состояние у меня не ухудшилось и держится достаточно стабильно.

— Вы продолжаете пить и сейчас?

— Нет. Бросил.

— Почему?

— Я пил смесь девять с половиной месяцев, но боли, к сожалению, не прекратились. Они просто как-то видоизменились. Если прежде были острые приступы, то сейчас постоянные, так что приходится применять обезболивающее.

— Может быть, вы не соблюдали какие-то методические указания?

— Отнюдь нет. Я соблюдал все весьма педантично. Я даже бросил курить, хотя приучился к табаку с 8-летнего возраста, и отказался от молочных продуктов, хотя по натуре молоколюб. Сейчас я вновь вернулся к курению и молочным продуктам и ни о каких последствиях не думаю.

— Вы говорили врачам, что принимаете водку с маслом?

— Да. Я имею доступ в элитные больницы к достаточно солидным онкологам. Ни от кого из них не скрывал свой метод лечения.

— Какова была реакция?

— Подавляющее большинство медиков не возражали против моих действий. Суть сводилась при-

мерно к следующему: мы одобряем лечение, но рекомендовать его не можем, не имеем права.

Станислав Борисович живет один. К стене приколот листочек с его собственным афоризмом: «Жизнь прекрасная, но очень навязчивая привычка». Протянул нам томик своих стихов. Есть просто прекрасные. Пишет сейчас какую-то работу по истории. Утверждает, что за время болезни перестал бояться смерти. Абсолютно. Все наши попытки убедить Станислава Борисовича отказаться от курения и молока закончились неудачей.

— Это тоже часть моей жизни, — сказал он.

Почему не следует пить молоко?

Это обязательный пункт методики Шевченко, касающийся диеты. На молоко категорическое табу. Почему? В руках у нас трактат американского происхождения под заголовком «Почему не следует пить молоко». 10 обличительных пунктов, ка-

сающихся и взрослых, и детей. Причем здоровых. Что же говорить о больных, тем более раком. Обратимся вновь к Хорошеву, прекрасному и думающему врачу, за плечами которого военно-медицинская академия, сумасшедшая работа в полевых условиях Афгана и уже солидный авторитет.

— Дело не в том, что кальций будто бы идет на строительство раковых клеток, — говорит он. — Дело в том, что молоко содержит ингредиенты, которые, связываясь с кальцием, образуют труднорастворимые кислоты. Все происходит на клеточном уровне. Определенное количество кальция — необходимое условие существования и оптимальной деятельности клеток. Он поступает в них по сигналу головного мозга, когда запасы кальция в клетках истощаются. Но вся беда в том, что кальций, скажем так, молочный, никак не может освободиться от своих связей. Его соли скапливаются в межклеточном пространстве, обволакивают мембрану как бы труднопроницаемой эма-

Вредные наруша-
ражим работы клеток
читайте: обмен ве-
ществ. Разумеется, это
принципе дело об-
стоит именно так. Если к
этому прибавить и раковую
интоксикацию, то станет
ясно, что употребление
молока лишь усложняет
жизнь больного.

Что ж, объяснение впол-
не доходчивое. Оно под-
крепляется маленькой за-
меточкой, опубликован-
ной в газете «Красная
звезда» под заголовком
«Молоко — враг здоро-
вья?» В данном случае
сообщается об открытии
знаменитого кувейтского
медика Юсефа Али Бад-
ра. Изучая причины раз-
рушения костей, Бадр
пришел к выводу о том,
что молоко и молочные
продукты пагубно отража-
ются на состоянии кост-
ного аппарата. По словам
этого ученого, как ни па-
радоксально, но организм
не может извлечь из мо-
лока содержащийся в нем
в большом количестве
кальций. В результате ко-
стный аппарат не получа-
ет главного строительного
элемента. А люди, по-
требляющие на протяжении
длительного времени
молочные продукты, на-
живают боль в костях, рев-
матизм, остеопороз, иск-
ривление позвоночника
и нарушение системы пи-
щеварения.

Одним словом, если вы
лечитесь водкой с мас-
лом, старайтесь не идти
на поводу у своих «мо-
лочных» привычек.

Ну, а теперь письма,
которые продолжают
приходить в «ЗОЖ». На-
поминаем: мы ничего не
придумываем, а нашим
читателям придумывать
нет никакого смысла.

Ну, погоди, клешастый

Помните, в 14-м номе-
ре вестника мы опублико-
вали в невеселой нашей
рубрике письмо Валерия
Кикотя из Алтайского
края. Да, да, письмо было
о раке легкого. Похоже,
смесь Шевченко помогла
Кикотю справиться со сво-
ей болячкой. Недавно он

прислал нам очередное
письмо. Вот что он пишет:
«После публикации меня
буквально завалили письма-
ми со всего бывшего Совет-
ского Союза — из Киргизии,
Крайнего Севера, Татарии,
Приморья, Белоруссии, Ук-
раины...

Значит, газета ходит не
только по России, но и в
ближнем зарубежье. Кстати,
люди пишут, что газета мо-
ментально раскупается и за-
читывается до дыр. Немало
есть и таких строк: «Случай-
но попала в руки газета
«ЗОЖ» № 14, где напечата-
но ваше письмо. Подели-
тесь опытом, как вы лечи-
тесь. Я же, со своей сторо-
ны, обязательно подпишусь
на вестник...» Что ж, мне
приятно, что я хоть косвен-
но, но все же выступаю аги-
татором за подписку.

Письма я получаю через
день, когда привозят почту,
десятками. Хочу обратиться
ко всем, кто мне уже напи-
сал и кто еще напишет. По-
стараюсь ответить всем. Но
в первую очередь раковым
больным и тем, кто вложил
для ответа чистый конверт.
Тем же, кто забыл это сде-
лать, извините, появится фи-
нансовая возможность ку-
пить конверты, отвечу тоже.
И еще большая просьба.
Старайтесь подписывать кон-
верты для ответа сами. Пой-
мите: сейчас осень, време-
ни катастрофически не хва-
тает — уборка, соленья, за-
готовка на зиму, да еще ра-
бота в клубе. Но, повторяю,
отвечу всем. Немного о
себе. Чувствую себя нор-
мально, продолжаю лече-
ние маслом с водкой. Буду
пить, пока не вылечусь пол-
ностью. Езжу на рыбалку и
по грибы. Много работаю в
саду и огороде. Сейчас
осень. В Сибири ночами уже
заморозки. Думаю, это по-
лезно для меня и вредно для
моего квартиранта рака. И
еще у меня радость: 27 ав-
густа в «День кино» я полу-
чил грамоту от Управления
кинофикации края. Один из
немногих! А ведь край наш
большой и киноустановок
немало. Я снова живу пол-
ноценной жизнью!

Пользуясь оказией, выси-
лаю подборку стихов.»

Адрес: 658071, Алтайс-
кий край, Топчихинский р-
п, пос. Труд, ул. Централь-
ная, д. 43. Кикотю Вале-
рию Васильевичу.

«ЗОЖ»: Мы, разумеется,
посмотрели подборочку
стихов Кикотя. Многие из
них очень хороши, и мы,
возможно, познакомим с
какими-то из них наших
читателей, а пока предла-
гаем вам песенку про ра-
ков, ибо она чрезвычайно
актуальна.

ПЕСЕНКА ПРО РАКОВ

Я на нашей речке раков
Летом ведрами ловил.
И в укроповом бульоне
Очень раков тех любил!
Но не думал, не гадал я,
Что другой зловещий рак
В мою грудь проникнет подло
И поселится в ней, враг.
Шепчет тварь ночами болью:
«За собратьев отомщу
И кошмарных метастазов
В твоё тело напущу!»
Пал совсем я было духом,
Похудел и постарел...
А зимой уже «костлявой»,
Что с косою, в глаза глядел.
Но попал в худые руки
Мне случайно вестник «ЗОЖ».
В нем — о методе Шевченко...
И не сказка то, не ложь!
В чудо-смесь поверил сразу.
Начал пить и впрямь воспрял.
Через месяц ту, с косою,
Я уже в гробу видал.
Стал с постели подыматься,
Лучше кушать, лучше спать.
А весной запросился
На работу я опять.
Снова ездить стал на речку,
Раков ведрами ловить.
Ведь в укроповом бульоне
Как же раков не любить.
Ну, а тот рак-рак коварный
Захирел в моей груди.
Видно, вовремя сказал я:
«Ну, клешастый, по-го-ди!»
Понятно, друзья, тем, кто
читает эти строки сейчас,
возможно, нелегко, но
улыбнуться даже в тяже-
лой болезни совсем не
вредно. Так что прочитай-
те стишок Кикотя и улыб-
нитесь.

Киста исчезла

Я давний ваш подписчик.
Сейчас мне 60. Пенсионер-
ка. Стараюсь вести здоро-
вый образ жизни: голодаю
1 день в неделю. Но это к
слову. Главное состоит в
том, что благодаря публи-
кациям в вестнике я выле-
чила ногу. На ней у меня
была киста размером с
грецкий орех. Не могла но-
сить никакую обувь. В
больнице предложили опе-
рацию, но цена ее оказа-
лась пугающе дорогой. И
я решила пить водку с мас-

лом по методу Николая
Шевченко 30+30. Через три
декады лечения у меня ис-
чезла киста. Представьте
мою радость: утром мою
ноги, а кисты нет. Для зак-
репления эффекта попила
смесь еще три декады.
Кстати, очень нелегко было
принимать этот бальзам. Но
я не сдалась, вытерпела и
теперь поверила в метод.

Адрес: 346765, Ростов-
ская обл., Азовский р-н, с.
Александровка, ул. Лер-
монтова, д.7. Черкасской
Надежде Макаровне.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Я перенесла операцию на ки-
шечнике. После этого в истории
болезни написали: в печени два
очага метастазов. Онколог ника-
ких рекомендаций не дает. Я
верю в лечение по методу Шев-
ченко, но хочется, чтобы кто-то
из читателей, кто вплотную стол-
кнулся с этой болезнью (особен-
но по поводу кишечника и ме-
тастазов) и кому 40-50 лет, по-
делился своим опытом, вселил
веру в выздоровление. Жду и
надеюсь на добрых людей.

Адрес: 423270, Татарстан,
г. Лениногорск, Главпоч-
тамт, д/в, п/п I-КБ №
632869. Надежде Ивановне.

* * *

Может, все-таки существует
эффективное наружное сред-
ство при раке кожи, раковых
язвах? Пробовали чистотел, ка-
лендулу, березовые почки, кору
дуба, морковь — ничего не по-
могает. Откликнитесь, пожалуй-
ста!

Адрес: 456000, Челябинская
обл., г. Аша, ул. Ленина, 24-8.
Солиной Р. А.

* * *

13 июня 1998 года у нас ро-
дился сыночек с весом 4,4 кг. В
роддоме сказали, что ребенок
здоров, но уже с первого меся-
ца мы стали обращать внима-
ние на уплотнение на шее спра-
ва. Хирурги предложили опера-
цию, после которой сказали, что
это была злокачественная опу-
холь ангиоперицитомы (нейро-
бластомы). В 9 месяцев на мес-
те операции снова стала расти
опухоль, и ребенку сделали вто-
рую операцию по поводу ней-
робластомы шеи, рецидива. Ре-
бенок быстро оправился после
операции, но сейчас нам сказа-
ли в онкодиспансере, что нуж-
но делать облучение. Я не хочу.
Может, кому-нибудь удалось из-
лечиться от этой болезни?

Адрес: 452620, Башкорто-
стан, г. Октябрьский, ул.
Северная, 16-46. Баташовая
Н. В.

ДОБАВКИ, КОТОРЫМИ ЛЕЧАТ ВСЕ

(Окончание.)

Начало на 11-й стр.)

— Для этого нужно сравнить симптомы дефицита биологически активных веществ со своими недомоганиями и если они совпадают, добавить недостающие вещества к рациону.

— **Хорошо, давайте все-таки разберемся, что и как добавлять. Начнем с витамина А.**

— Пожалуйста. Суточная потребность в нем для человека среднего возраста 1 мг, что равно 3300 международных единиц (м.е.). 1 м.е. витамина А равна 0,3 мкг витамина А или 0,6 мкг бета-каротина.

— **Меня всегда пугало — м.е., мг, мкг.**

— Давайте договоримся не обращать на это внимания. На упаковках всегда содержатся данные относительно количественного содержания того или иного вещества в таблетке или ампуле. Лучше продолжим тему. В организме животных и человека витамин А содержится в форме именно витамина. В растительной же пище он находится в форме провитамина — каротиноидов. Поэтому потребность в них выше. Известно, что при недостатке витамина А снижается острота вечернего зрения, появляется сухость кожи, ухудшается работа легких, снижается иммунитет, учащаются простуды, ОРЗ, бронхиты, понижается сексуальная функция и количество половых гормонов, развивается атеросклероз и другие свободно-радикальные болезни. Американцы, к примеру, напрямую связывают развитие рака с недостатком витамина А. Содержание биологически активных веществ в продуктах принято указывать в мг или мкг на 100 граммов продукта. Обозначается соответственно мг% или мкг%. Больше всего витамина А, а точнее бета-каротина, содержится в апельсинах — 100-150 мг%, в сладком перце — 36 мг%, в моркови — 8 мг%, в весенней зелени, капусте, шпинате — 2-3,5 мг%. При заболеваниях требуется 3-6 мг каротина.

— Это, стало быть, 50-60 граммов моркови ежедневно.

— Совершенно верно. Учтите, кстати, что увлекаться витамином А не следует. Например, от длительного употребления морковного сока можно пожелтеть. При этом повреждаются печень и кости. Лучше разнообразить рацион, меняя источники витамина А.

К витамину А близок по структуре ликопен-каротиноид, который обладает сильным противоопухолевым действием. Недавно доказано, что при низком содержании ликопена в крови возрастает риск возникновения рака легких, матки, мочевого пузыря, поджелудочной железы. Рекомендуется для профилактики регулярно употреблять продукты, богатые ликопеном: это сладкий красный перец, помидоры, грейпфрукты. Кстати, ликопен прекрасно сохраняется при всех видах обработки. Поэтому при отсутствии свежих продуктов годятся, например, сушеные помидоры, томатная паста, консервированные помидоры и так далее.

— **Попробуем теперь поговорить о витамине Е. Если не ошибаюсь, его называют "витамином юности".**

— Совершенно верно. Еще в 1960 году канадские врачи братья Вилфрид и Эван Шуте выпустили сенсационную в то время книгу "Витамин Е для омоложения и здорового сердца". Теперь даже самые консервативные врачи назначают витамин Е в случае инфаркта миокарда. При употреблении 10 мг витамина Е в сутки риск повторного инфаркта снижается на 30 процентов. Американцы исследовали 40 тысяч мужчин, которые в течение двух лет принимали витамин Е в виде пищевой добавки. Частота болезней сердца у них снизилась на 40 процентов, в отличие от тех, кто добавок не употреблял.

В Национальном институте старения США обследовали 11 тысяч человек в возрасте 67-105 лет, принимавших добавки витами-

на Е. Установлено, что смертность от болезни сердца среди них была в два раза ниже, чем у людей, не принимавших таковых. По данным, полученным в нашем Центре, витамин Е увеличивает образование гормоноподобного вещества — интерлейкина 2, который повышает противораковый, противовоспалительный, инфекционный иммунитет. Именно поэтому продукты, богатые витамином Е, рекомендуются в комплексном лечении хронических воспалительных процессов: простатита, аднексита, уретрита, астматического бронхита, панкреатита, гепатита и при злокачественных опухолях. Снижение витамина Е в организме наблюдается при диабете, токсикозах беременных, артрите, катаракте, высоких физических нагрузках и в пожилом возрасте.

Суточная потребность человека среднего возраста в витамине Е — 20-30 мг (1 мг витамина Е равен 1 м.е.). Однако при заболевании витамином Е требуется в 30-35 раз больше — 700-800 мг. По данным американских исследований, людям старше 50 лет требуется ежедневно 400 мг витамина Е, а старше 60 лет — еще больше. Для сравнения скажем, что в 15 граммах подсолнечного масла содержится 50 мг витамина Е, в 100 граммах ореха фундук — 25 мг...

— **Выходит, что без пищевых добавок необходимое количество витамина Е не набрать.**

— Да, пищевые добавки здесь желательны. Однако в данном случае можно использовать проростки пшеницы. Оказывается, что при ее проращивании количество витамина Е увеличивается во много раз. Например, израильские ученые разработали противораковое средство на основе проростков пшеницы. Поэтому в пожилом возрасте необходимо съедать не менее 100 граммов проростков в сутки, особенно в зимне-весеннее время, бедное свежими овощами. Хорошо чередовать их с другими проростками — ржи, кукурузы, гороха.

— Профессор, у нас остается не так много места, а мы еще не коснулись полифенолов, или, как их называют, биофлавоноидов.

— Да, да, к ним относятся сотни веществ с антиоксидантной активностью, которые первоначально были названы витамином Р. Их роль в организме огромна. В 70-е годы я выполнял научную работу в медико-биологическом отделе института химической физики Академии Наук СССР. Тогда там впервые в мире велись широкомасштабные исследования полифенольных антиоксидантов для борьбы с атеросклерозом, стенокардией, облучением и особенно — раком. Возглавлял это направление академик Н.М. Эмануэль. Однако советская медицина того времени не спешила брать на вооружение полученные препараты. Когда же Эмануэль прочел серию лекций в США, то там, не мешкая, образовали специальный госпиталь для лечения рака антиоксидантами. В России же препарат на основе полифенольного антиоксиданта — дибунол — начал применяться лишь в середине 80-х. Этот препарат, кстати, превосходно проявил себя при лечении рака мочевого пузыря.

— **Насколько я понял, это синтетический препарат. А каковы натуральные источники полифенолов?**

— Прежде всего, это овощи и фрукты, богатые биофлавоноидами — мандарины, апельсины, лимоны, грейпфрукты, лук, чеснок. Натуропаты издревле используют их для лечения аллергий, астмы, воспалительных заболеваний и злокачественных опухолей. Доказано, что биофлавоноиды повышают противовирусный и антибактериальный иммунитет, укрепляют капилляры. Чемпионом по содержанию биофлавоноидов остается зеленый чай. Не случайно он используется в борьбе против герпеса и гриппа, нейтрализует канцерогены, образующиеся из нитратов и нитритов.

— **То есть, как я понял,**

ны категорически за зеленый чай.

Совершенно категорически. Сам пью и другим советую.

— Между тем, нам надо поговорить еще о витамине С.

— Известный ученый, нобелевский лауреат, химик Лаймус Полинг первым стал настаивать на необходимости больших доз витамина С - аскорбиновой кислоты. Он считал, что прием 4-5 раз в день по 1 грамму аскорбинки защищает человека от вирусов гриппа и ОРЗ. Однако выяснилось, что мегадозы витамина С вызывают у здоровых людей диабет, дистрофию печени, истощение надпочечников. Впрочем, дальнейшие исследования показали, что при заболеваниях устойчивость к витамину С возрастает в десятки раз. Соответственно, возрастает и потребность в нем. Разработан даже метод индивидуальной и внутренней выносливости по отношению к витамину С. Чем больше ослаблен организм, тем большую дозу витамина С он может выдержать до проявления нарушений пищеварения: спазмы желудка, поносы и так далее. По данным американского врача Кэткарта, при вирусной пневмонии прием аскорбинки 20 раз в сутки по 10 граммов обрывает процесс за 2-3 дня. При синдроме Рейтера допустим прием 3-4 грамма до 15 раз в сутки. При инфекционном гепатите - 1-6 граммов 6-15 раз в сутки. При кандидозах - 2-6 граммов - 6-25 раз в сутки. При полиартрите - 3-4 грамма 4-25 раз в сутки.

— Можно ли рекомендовать метод Кэткарта для российской глубинки, ведь аскорбинки у нас пока еще навалом.

— При острых заболеваниях, когда нет возможности обсудить ситуацию с врачом, это один из немногих эффективных методов самолечения. Однако я не советую его хроникам, ибо передозировка может лишь усугубить заболевание. Хроникам лучше обогащать рацион овощами и фруктами. Чемпион здесь черная смородина. Витамин С в ней содержится 200 мг на

100 граммов продукта. Далее идут красный и зеленый перец (120-140 мг%), весенняя зелень (до 180 мг%), капуста (50-100 мг%), клубника (70-80 мг%), апельсины и лимоны (50-60 мг%).

— Минуточку, профессор. Давайте все-таки конкретизируем тот самый случай острых заболеваний, когда рекомендуются суперударные дозы витамина С.

— Хорошо, я попытаюсь это сделать. Начнем с ОРЗ и гриппа. В этом случае антиоксиданты весьма эффективны. Суточные дозы аскорбинки колеблются в зависимости от индивидуальной переносимости от 30 до 150 граммов. Не следует пугаться таких больших концентраций, ибо при болезни побочное действие витамина С почти не проявляется. Начинать нужно с 1 грамма. Это первый прием. Если кишечник никак не реагирует на дозу, то следующий прием - 3 грамма. Через час - 6 граммов. Далее каждый час - до 10 граммов витамина С 10-20 раз в день. Как только кишечник "запротестовал", дозу не увеличивать - это предел. Параллельно следовало бы употреблять витамин А в виде бета-каротина (5-10 мг) для укрепления иммунитета и до 1000 мг витамина Е.

— Ну, а если речь идет об аллергии?

— При остром аллергическом рините или обострении бронхиальной астмы американские специалисты советуют принимать аскорбинку 4-5 раз в день по 15-20 граммов в сутки. Аллергия прекращается быстрее, чем от димедрола, и что особенно важно, без вредных последствий. Дополнительно к этому нужно принять 50-100 мг бета-каротина и 400 мг витамина Е для "удара" по свободным радикалам. Желательны и незаменимые жирные кислоты. Достаточно 2-3 столовых ложек льняного масла в день.

— Вы, кажется, упоминали еще о полиартрите.

— Действительно, когда опухли и не разгибаются колени, покраснели и болят мелкие суставы, витамины и антиоксиданты незаменимы. Они блокируют свобод-

БЕСЕДЫ С ПРОФЕССОРОМ ИВАНЧЕНКО

ные радикалы, разрушающие суставную мембрану. Витамин С в этом случае принимается 4-20 раз в сутки до переносимости кишечника (15-100 граммов в сутки). Следует добавить 800-1200 мг витамина Е (лучше с селеном - 50-200 мкг) и 10-20 мг бета-каротина. Хорошо снимает боли в суставах антиоксидантная аминокислота - метионин - по 250 мг 4 раза в сутки. Лучший ее источник - творог - 450 граммов в день. Годится и проросшая пшеница - по 100-200 граммов в день.

— Вы только что назвали селен. Для чего он нужен?

— Селен необходим для образования фермента глутатиопероксидазы, разрушающей перекиси. Впрочем, мне не хотелось бы отягощать нашу беседу сугубо научной терминологией. Поэтому скажу проще. Дефицит селена, вероятно, способствует развитию катаракты, хронического панкреатита, рассеянного склероза, псориаза, астмы, бесплодия, простатита, дистрофии и цирроза печени, старческого слабоумия (болезнь Альцгеймера). Суточная потребность в селене не менее 50-200 мкг. Более всего его содержится в муке из цельного зерна (53 мкг%), в семенах подсолнечника (49 мкг%), грецких орехах (19 мкг%), грибах и гречке (около 9 мкг%), изюме и кураге (7-8 мкг%).

— Итак, витамины А, Е, С, биофлавоноиды, селен. Из необходимых веществ остались марганец и цинк.

— Суточная потребность в марганце - 2-3 мг. Однако в пище его должно быть значительно больше, так как усваивается он с превеликим трудом. При дефиците марганца развивается стенокардия, диабет, зоб, нарушаются функции половых желез, нервной системы, страдает углеводный и жировой обмен. После 50 лет его нужно добавлять в пищу, так как резко возрастает вероятность дефицита. Наиболее полезные продукты в этом случае имбирь (28 мг%), пшеничные отруби (9 мг%), кедровые орехи (7-9 мг%), фундук (до 5 мг%).

Что же касается цинка, то

верный признак его дефицита - это появление белых пятен на ногтях. Кроме того при дефиците цинка снижается иммунитет, сексуальная активность (образование секрета простаты), развиваются онемение, кожные заболевания, начинается рост злокачественных опухолей. Добавки цинка в пищу усиливают антиоксидантную защиту организма. Есть данные, что цинк помогает при гиперактивности у детей, псориазе, экземе, энтероколитах. Суточная потребность в цинке для взрослого человека - около 15 мг. Дозы больше 2 граммов вызывают тошноту и рвоту. При употреблении напитков из оцинкованных банок случаются даже цинковые отравления. Более всего цинка в пшеничных проростках и отрубях (соответственно 17 и 16,2 мг%), в кедровых орехах и семечках тыквы (около 6,5 мг%), в фасоли и горохе (1 мг%).

В заключение я хотел бы сказать о новейших пищевых добавках. В 1987 году американские ученые запатентовали способ получения антиоксидантов из виноградных косточек. Сейчас выпускается множество пищевых добавок на основе экстракта из них. Пищевые добавки на основе экстракта из виноградных косточек почти в 50 раз сильнее по антиоксидантной активности, нежели витамин Е и селен, и в 20 раз превосходят витамин С. Спектр применения - все свободнорадикальные болезни. Прекрасно зарекомендовали себя в онкологии. На сегодняшний день в США и Западной Европе - это самые модные пищевые добавки. К сожалению, стоят они пока довольно дорого. Вот все, что я хотел бы сказать о пищевых добавках, которые относятся к группе антиоксидантных.

— Что ж, профессор, вы сказали не так уж мало. Боюсь, у наших читателей кружится голова от всех этих м.е., мкг, мг%. Однако понятно одно: если финансы позволяют, антиоксидантные пищевые добавки принимать нужно, и когда-то мы должны были об этом поговорить.

Анатолий КОРШУНОВ

ЧИСТОТЕЛ — ЛАСТОЧКИНА ТРАВА

После бурного весеннего дождя с грозами, который бушевал всю ночь, срывая ветки с деревьев, оборвалось и упало на землю гнездо, которое свили ласточки под крышей нашего дома. Наутро голенькие, синюшные птенцы были уже мертвыми, а родители их летали, беспокойно попискивая, и все приносили в клювах листочки чистотела, бросая их на тельца своих детишек.

— Велико горе родительское, — вздыхала бабушка, — маются, лекарство носят. Потому-то и в народе название чистотела — ласточкина трава. Ласточки птенцам своим чистотеловым соком глазки смазывают, а листиками гнездышко устилают, чтобы от тлей, вшей птичьих, муравьев избавиться. Господь для людей и для братьев наших меньших лекарство полезнейшее создал. Сок его млечный золотой кровь чистит, тело обновляет.

Срезали мы с ней траву аккуратно, корни от земли освобождали до каждого тончайшего, заготавливали сок, сушили корни и траву в порошок растирали, пучки на чердаке развешивали. Готовили мази от экземы, от псориаза, от трофических язв.

— Учись, потом как найдешь.

Все мое детство было связано с этой целебной травой. Волосы заплетала в косички, при расчесывании мягкие и тонкие путались, кожа была на голове очень чувствительной, плакала от боли. Стали голову мыть настоем чистотела с крапивой, заваривали один стакан сухих листьев чистотела или же сырых и один стакан крапивы-жгучки — также или сырых или же сухих на 6 литров кипятка. Остужали. Цедили. В трех литрах с желтком яичным голову мыли. А тремя прополаскивали. И, не поверите, мои волосы стали через месяца два твердыми, шелковистыми, и белый их цвет (я альбиночка) приобрел золотистый оттенок соломы. И так до сих пор я пользуюсь этим методом. И даже однажды, когда в пионерском лагере детишки в нашем отряде заболели стригущим лишаем, то меня одну эта напасть миновала. Ни перхоти, ни сечения волос я не знаю до сих пор. Лет в двенадцать я очень тяжело простудила голову, после бани шла в мороз домой с непокрытой головой, так что волосы превратились в ледяные сосульки. Ночью лобная часть

и виски опухли, веки не поднимались, глазные яблоки горели. Бабушка, смешав тройной одеколон с соком чистотела: одну часть тройного одеколona, две части воды и одну часть сока чистотела, укутывала мне голову компрессом. Ветошка, обильно смоченная таким раствором, сверху компрессная бумага и слой ваты.

Десять дней я маялась страшной головной болью, высокой температурой, болело все лицо. Глаза мои не глядели, пелена застила их, нос не дышал. Бабушка промывала мне нос мыльной водой, смешанной с соком чистотела. Строгала на терке мыла хозяйственного чайную ложку, разводила в стакане теплой воды до таяния мыла полного и добавляла сок чистотела, одну чайную ложку. И так утром и вечером промывала мне маленькой клизмочкой нос. Пила я еще водный настой омелы белой с тополя — одну столовую ложку порошка омелы и одну чайную ложку порошка из корня чистотела заваривала вечером 0,5 л кипятка. И на протяжении дня выпивала через каждые два часа, начиная с семи часов утра и до девятнадцати часов вечера, по две столовые ложки настоя, запивая чаем шиповника с медом.

В нос на ночь вставляла турунды с медом и чесноком на полчаса. Одну чайную ложку меда разводила в пяти ложках холодной кипяченой воды и строгала мелко дольку чеснока. Зак-

рывала бутылочку пробкой, и когда готовила турунды, то жидкость процеживала. Процедура в первые дни не из приятных. Промывка носа сопровождалась сильным жжением, но потом все успокаивалось.

А на одиннадцатый день я сумела нагнуться (до этого головой пошевелить не могла), и из носа хлынула вонючая жидкость с сукровицей, примерно стакан, температура спала, и задышал нос. Голова перестала болеть.

Уже став взрослой, я поняла, что у меня был острый арахноидит, сопровождавшийся гайморитом и фронтитом, а может быть, даже менингит. Не случайно после этих двух недель бабушка наложила мне на затылок лепешку из ржаного теста, замешанного на соке чистотела с порошком лютика желтого. Взяла стакан ржаной муки на 100 граммов сыворотки молочной, две столовых ложки сока чистотела и одну столовую ложку порошка из цветков лютика, добавила одну столовую ложку зверобойного масла. Положила мне лепешку на затылок до половины шеи, плотно укутала. Наутро на этом месте образовался пузырь. Она его вскрыла цыганской иглой, прокаленной предварительно на огне, и выпустила из него жидкость. Потом смазывала как бы обожженное место зверобойным маслом, и за пару дней все прошло. С тех пор голова моя не болела. И до сих пор каждый год я много заготавливаю зверобойного масла. Простуда, кашель, заложенный нос, болячки в носу, гриппозное состояние, неполадок в желудочно-кишечном тракте, ожоги, всевозможные кожные высыпания — всегда под рукой зверобойное масло.

Заготавливаю цветки зверобоя, мою их, подсушиваю, разминаю в полотенце их до массы темно-вишневого цвета. Складываю в трехлитровую банку до половины, заливаю нерафинированным подсолнечным маслом и добавляю 150 граммов кагора. Все должно уместиться до горлышка в трехлитровой банке. Завязываю горлышко в четыре слоя марлечкой и на четыре не-

делиставляю на солнышко, раз в неделю размешивая деревянной ложкой. Потом процеживаю и укупириваю масло в баночки, закрывая их крышками.

Масло на солнце приобретает густой гранатовый цвет. При первом проявлении гриппа надо закапывать в нос и употреблять по чайной ложке внутрь. При ангине — просасывать его 5-7 раз в день и выплевывать первую порцию, вторую пить, смакуя на языке. При ожоге — смазывать пораженное место, предварительно очищая водкой, настоянной на чистотеле. Сырой чистотел 100 граммов залить 200 граммами водки. Настоять в темном месте две недели. При высыпаниях на коже аллергического характера, особенно на ладонях рук, надо мочить руки в горячем растворе молочной сыворотки с добавлением сока чистотела. На один литр молочной сыворотки 100 граммов чистотела — сока, или же 100 граммов сухой травы, или же полный набитый стакан сырой массы чистотела. Сыворотку до кипения не доводить, градусов 60-70. Руки держать до остывания. Просушить на воздухе, не промокать и потом смазать зверобойным маслом. В зверобое есть такое вещество, как иманин, оно обладает высоким антисептическим действием. Две недели и руки чистенькие.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки при лечении 40 дней зверобойным маслом с настоем чистотела излечивается полностью. Действуя противовоспалительно и антисептически, оно уничтожает возбудителей язвы, защищает оболочку слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки от дистрофических процессов. Побочных явлений не наблюдается.

Лечение настоем чистотела и масла зверобойного благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, увеличивая амплитуды сердечных колебаний, очищает артерии от склеротических бляшек, действует как диуретическое, болеутоляющее и даже как глистогонное средство.

Стоматит, парадонтоз, гингивит, фарингит, заболевание желчных протоков и

каменная болезнь успешно лечатся зверобойным маслом и настоем чистотела комплексно.

При всех перечисленных выше напастях рецепт следующий: вечером столовую ложку порошка чистотела залить 0,5 л кипятка. Принимать пять раз в день сначала столовую ложку зверобойного масла, через 30 минут 100 мл настоя чистотела.

При запорах на кончике ножа принимать вместе с ужином английскую соль.

При стоматите, парадонтозе, гингивите, фарингите: зверобойное масло держать во рту 10 минут три раза в день, выплюнуть, выпить новую порцию. Через 10 минут прополоскать ротовую полость настоем чистотела (одна столовая ложка на 0,5 л воды). Не забывайте при этом каждое утро прочищать язык чайной ложкой и прополаскивать водой с солью (стакан кипяченой воды + одна чайная ложка морской соли + 10 капель йода), и также при возможности промывать нос.

При остром фарингите и ангине помимо приема зверобойного масла и настоя чистотела по указанной выше схеме хорошо еще каждые два часа прополаскивать ротовую полость стаканом холодной воды, в которой взбит белок сырого яйца.

Можно писать о чистотеле и зверобойном масле бесконечно, но я вернусь все-таки к повести о чистотеле и к воспоминаниям историй больных, кому помогло это чудо-зелье.

Приходил к нам Иванович, гончар, жилистый и крепкий, как старый дуб. Гончар славился на всю округу. Посуду он творил глиняную, крепкую, с золотым блеском. Раскупалась такая утварь сразу, успевай только, трудись. Человек он был мудрый, сыпал словами-прибаутками, а иногда выдавал перлы — четверостишия. Запомнилось одно:

А если видел,
как гончар седой
Податливую глину
мнял руками,
Запомни, то не глина.
Это прах людской.
Земля неотделима
вместе с нами.

Так вот, Иванович приходил к бабушке за порошком чистотела. Жаль, что не спросила, не узнала, какую пропорцию он добавлял к глине, когда творил свою посуду, макотерки, крынки для

молока, горшки для солений. В его крынках долго не скисало молоко, мази в его горшочках были чудодейственнее, пища вкуснее и целебнее. А уж каши, сваренные в таких горшках, были рассыпчатыми и не подгорали.

Цыгане-кузнецы за копейки приобретали у бабушки порошок из корней чистотела. Железо, закаленное в настое чистотела, из которого изготавливались полозья для санок, подковы, мотыги, грабли, топоры и прочая сельскохозяйственная утварь, не ржавело и долго служило в хозяйстве.

— Секрет знают «хамовы» люди, — говорила бабушка.

— А почему «хамовы»?

— Был человек такой библейский, Хам звали его, который произошел от Адама и Евы. От него, мол, и произошел цыганский род. Легкие и веселые люди. Но это только так кажется. За свободу — плата дорогая. Дети у них разными болезнями маются, мрут множество, — качала головой бабушка Елена.

Запомнилась цыганка Мавра, статная красавица с черными кудрявыми косами, в яркой одежде и с терновой шалью на бедрах. Принесла она на руках трехлетнего сына, всего покрытого болячками. Ходить он не мог. По всему телу и особенно между ножками — открытая рана, за ушами мокнутие сочится, вся голова в паршах, личико, особенно подбородок и щеки, язвами покрыто. Ребенок скулил постоянно.

Заставила меня бабушка мазь делать. 100 граммов живицы сосновой растворила на огне; добавила 200 граммов масла коровьего, на огне в однородную массу размешала; влила 0,5 л зверобойного масла, полускамыла хозяйственного настрогала, все на огне томила. Через 10 минут добавила 100 граммов солидола (что колеса на повозке смазывают), шесть желтков сырых яиц венчиком взбила и добавила в горячую массу, только бы не закипело бурно, а чуть-чуть. Через 10 минут настрогала 100 граммов прополиса, подождала полчаса, мазь все на огне томила. Стакан порошка из корня чистотела примешала, потом через полчаса 100 граммов пчелиного воска. Опять полчаса. От приготовления мази не отходила. Процедила горячим. Все — мазь готова.

Бабушка смазывала ма-

лыша уксусом из яблок. Лучше — ранеток. Готовили мы такой уксус. Сначала вино из сока делали, потом бабушка в это вино опускала обыкновенный чайный гриб из трехлитровой банки. Мы этот гриб сами выращивали. Как вино только любое закиснет (то ли вишневое, то ли из терновника, то ли из яблок-кисличек диких), наверх всплывает студенистый гриб во всю поверхность. Тогда перекладывали его в трехлитровую банку и пили чаем с сахаром. А если сахара не было, то подкладывали ему нарезанную кружочками сахарную свеклу белую. Так вот этот уже выращенный гриб опускали в яблочный сок. Неделя — и уксус готов.

Смазывала бабушка малыша с головы до ног этим уксусом, настоящим на листьях смородины черной, листьях ореха грецкого, чистотела, лавровых листьях, корнях сырых одуванчика, череды цветков, трехцветной фиалки, корня лопуха и плодов репейника календулы. Обычно это была моя обязанность — собирать эти травы. Особая пропорция не выдерживалась, все по равным частям, заливалось сырое зелье уксусом, чтобы на два пальца уксус сверху был, и неделю настаивалось около тепла. Потом уксус сливался. И всегда им при любых кожных мучительных высыпаниях, перед мазью, очищались пораженные места.

Малыш весь исплакался, искрутился. Смазали мы его страдающее тельце уже готовой мазью, завернули в простынку голенького. Он успокоился и уснул крепко. Велела бабушка Мавре поить его очищенной серой на кончике ножа три раза в день, молоком козьим запивать. Да и не забывать в каши ему порошок из яичной скорлупы по полчайной ложке подмешивать по утрам. В напаре из овсяной соломы купать.

Унесла Мавра сыночка, спящего крепко, взяв мазь и уксусное снадобье. Пыталась деньги всучить. Бабушка руками замахала.

— Деньги-то твои нечистые. Плутством живешь. Могла бы заговор сотворить над малым. Да заговор не поможет. Силы небесные отворачиваются от твоего народа. Вот и кара Господня на мальчика.

— Ангелочек ведь еще он.

— До тринадцати лет Господь наказывает детей за прегрешения родителей. А после тринадцати уже за содеянные грехи собственные, за непослушание, за нарушение заповедей Господних, за леность и прочие грехи.

У меня мурашки по телу, молюсь про себя:

— Господи, прости меня грешную, сохрани, помилуй! Мне только 9 лет, а греха накопилось. Боженька смотрит на меня с небес строго, но глаза его чуть-чуть улыбаются.

Мавра еще приходила, не прошли сразу болячки у малыша, только чуть-чуть приохли. Бабушка изругала ее последними словами. А «последние» слова ее были: «Швабра, кошелка, кошка драная, что-то не так делаешь». Призналась: «В овсяной соломе не купаю. Холода на дворе».

— Купай, как тебе велено.

Через месяц увидели мы малыша чистеньким, как яичко вымытое, и здоровеньким. Он так благодарно глядел своими вишневыми глазками и даже сплясал нам «цыганочку с прихлопом и притопом». Пользую я эту мазь по сей день, помогая людям, и не было еще случая, чтобы не излечилась самая жестокая золотушная болезнь.

Так с ранних лет и по сей день связана я в моих целительских трудах со святой травой чистотелом.

ЛАСТОЧКИНА ТРАВА Внучке Алисе.

В Благодатном краю,
где родился Христос,
По зеленой траве
ты неслышно идешь,
Там, конечно же,
нет белокорых берез,
Но я верю, в краю том
растет чистотел.

Поселяясь к жилищам,
как преданный друг,
Золотые соцветья
рассыпая вокруг,
И в суровый мой край
первых ласточек лет
Мне весенний привет
от тебя принесет.
Вижу ты, наклонясь,
срываешь цветок
И по пальчикам каплет
оранжевый сок.
Эту землю и небо
бесконечно любя,
Средиземное море
целует тебя.
Клара
ДОРОНИНА.

У МАМЫ БЫЛА КАТАРАКТА

Многие просят совета по лечению катаракты. Предлагаю рецепт, проверенный моей мамой. Одуванчик лекарственный (сок) — 3 г (1,5 ст. ложки); лук репчатый (сок) — 2 г (1 ст. ложка); мед пчелиный — 4 г (мед должен быть свежим, 4 г — это неполная ст. ложка). Все смешать, настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко 2 раза в день.

Я брала листья одуванчика, мыла, толкла в эмалированной посуде; лук терла на мелкой терке и процеживала через марлю. Всех компонентов брала в 7 раз больше, чтобы хватило на несколько раз.

Лечитесь, рецепт очень хороший. Его можно использовать при ухудшении зрения, для предупреждения развития катаракты, при уже развившейся катаракте, бельме.

Адрес: 157094 Костромская обл., Сусолинский р-н, п. Андреевское, Сосниной Л.

БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТЬЯ ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Этим способом в 1970-м я вылечила свою 10-летнюю дочь от лямблиозного холецистита. Сейчас ей 39.

Рецепт посоветовала профессор Ботанического института им. В. Л. Комарова АН СССР г. Ленинграда О. Низковская.

Способ приготовления и применения настоя из березовых листьев при воспалительных процессах желчных путей и лямблиозном холецистите следующий:

50 — 100 г высушенных (на воздухе, в тени) березовых листьев размером с 3 — 5-копеечную монету (70-х годов) настаивают в течение суток в 1 л кипяченой воды температуры 60 — 70 градусов. Настаивать можно в термосе. Процеженный через марлю настой хранят в холодном месте, готовят его только на 2 — 3 приема, он быстро портится.

Взрослым больным выпить 1 стакан настоя натощак с последующим лежанием на правом боку с грелкой в течение 15 — 30 минут. Детям — $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана, в зависимости от пе-

реносимости, с последующим увеличением дозы. Длительность лечения 10 — 15 суток. Курс лечения иногда необходимо повторить.

Настой из березовых листьев не токсичен, обладает мочегонным действием, не вызывая раздражение почек.

Листья березы собирала ранней весной, когда они только распускались.

Адрес: 450040 Башкортостан, г. Уфа, ул. Ульяновых, 46-13, Линьковой Т. Н.

ПРО СНЕГ, ЖЕЛТКИ И РАДОСТЬ «МОРЖА»

Спасибо Николаю Николаевичу Штабу за его метод лечения артроза снегом с солью. Напишу подробно, как я лечилась.

В апреле, когда уже и снега-то почти не было, я решила опробовать метод. В стакан снега добавила ложку соли, перемешала, положила на целлофан и приложила к локтю правой руки, так как он болел больше всех других суставов. Сказать, что я чувствовала в это время боль, не могу. Просто было очень холодно, но терпимо. Может быть, потому, что я «морж». Ждать 7 минут не стала, а продержала 4 минуты и сняла повязку. Кожа горела и покрывалась темно-лиловыми пятнами. Держались они недели полторы, и боль в суставе тоже была несколько дней. А потом исчезли и пятна, и незаметно — боль. Этот сустав больше не болит, хотя другие продолжают. Жалею, что не проделала эту процедуру зимой, когда снега было много, лечиться льдом еще не пробовала.

Написала же для того, чтобы читатели поверили в этот метод.

В одном из номеров «ЗОЖ» женщина писала, что при ожогах помогает мазь, которая готовится так: надо очень долго жарить вареные желтки, до черного цвета, потом по каплям собирать сок и мазать пораженные места. Это известный рецепт из лечебника Куренного. Я предлагаю упрощенный

вариант: круто сварить яйца, отделить желтки, выложить их на сковородку, добавить туда топленого масла и жарить, помешивая, чтобы получилась темно-коричневая мазь. На 10 желтков примерно 100 г масла, но можно больше — не жалеете.

Рецепт был использован лично мною дважды. Ожог заживает быстро, без шрамов. И всем, кому я советую это средство, оно помогает.

А напоследок хочу поделиться своей радостью, которую получаю от купания в реке зимой. Дорогие зожевцы, не бойтесь холодной воды. Какое ощущение после купания — словами передать трудно! Легкость, тела своего не чувствуешь, все болячки отступают, если они есть, самочувствие прекрасное, заряд бодрости на весь день.

Конечно, прекрасно вылить на себя ведро холодной воды по Иванову. Но никакое ведро не сравнится с рекой! Я живу в Оренбурге. Берег реки очень крутой. Двести ступенек надо прошагать, чтобы подняться от проруби на бульвар. И мы, «моржи», по этим ступенькам бежим без передыха, а мне в декабре, между прочим, исполнилось 64 года. Согласно с В. И. Горбуновым («ЗОЖ» № 11/12 — 1999 г.), что при очищении (а зимнее купание — это тоже своего рода очищение) человека посещает вдохновение. Кто-то начинает рисовать, кто-то — сочинять музыку, кто-то — писать стихи. Улучшаются память, зрение...

На этом заканчиваю. Может, кому-то пригодятся мои рецепты. Если захочется узнать что-то подробнее, пишите, только вкладывайте конверт с обратным адресом.

Адрес: 460047 г. Оренбург, ул. Салмышская, 18/2, кв. 90, Печегинной Марии Ивановне.

«ПОТЯНИТЕ СЕБЯ ЗА ВОЛОСЫ»

В «ЗОЖ» № 11/12 за июнь 1999 г. прочитала письмо З. И. Потапенко из Краснодарского края «Потяните себя за волосы» о лечении го-

ловной боли, которую в народе называют «чомер».

В своей жизни мне пришлось испытать и этот способ — вылечила меня знакомая, за что я ей очень благодарна. Хруст действительно был, когда кожа «отрывалась» от черепа. Поначалу казалось больно, а потом боль становилась даже приятной. Только дергать за волосы надо умело, не каждый сможет. Если без навыка, то, конечно, неприятные ощущения будут долго тревожить.

Этот метод лечения я приняла, так как испытала его на себе.

Адрес: 352447 Адыгея, Шовгеновский р-н, х. Дукмасов, п/о, Кочневой А. А.

«ЗОЖ»: Рецепт, который поначалу показался нам смешным, как оказалось, довольно эффективен. И нам остается только повторить его для тех, кто по каким-то причинам пропустил его «мимо ушей».

Надо брать волосы не большими пучками и наматывать на правый указательный палец, прижимая его к голове и как бы стараясь «отдрать» кожу от кости. Тянуть пучок волос до боли, до хруста. Как почувствуете, что что-то отрывается — это и есть ваша болезнь. И так пройти по всей голове.

ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДКИ

Я болела тиреотоксикозом. «Ушла» с операционного стола. А вот теперь сняли с учета. Что делаю.

1) Пью сок лимона по 1 чайной ложке 2 раза в день — утром натощак и перед сном.

2) Принимаю «энергетическую смесь»: в 1 стакан кипяченой воды добавляю 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда. Все тщательно размешиваю и добавляю 1 каплю раствора Люголя (этот йодный препарат используется для лечения ангины и фарингитов — продается в аптеке). Размешиваю. Принимаю 1 раз в день после еды. Смесь снимает усталость, придает силы. 10 дней пью, 10

дней отдыхаю и так далее.

Но хочу подчеркнуть: энергетическую смесь» нельзя принимать детям, беременным и кормящим матерям.

3) Продается в аптеке чудесный препарат «Кламин». Пью и его.

4) Обливаюсь по утрам холодной водой, делаю зарядку, катаюсь на велосипеде.

И болезни уходят.

Адрес: 184202 Мурманская обл., г. Апатиты, пр. Сидоренко, 14-67, Ельцовой Нине Андреевне.

ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ ЧАЙ

Спешу поделиться очень хорошим рецептом от бронхиальной астмы. Это противоастматический чай. При длительном его применении не надо будет применять ингаляторы, дорогостоящие лекарства, со временем вас покинет удушье, кашель, «клокотание» в груди и свистящее дыхание.

Итак, рецепт противоастматического чая:

25 г багульника болотного и 15 г крапивы малой (двудомной, жгучей) смешать, положить в эмалированную кастрюлю и с вечера залить 1 л холодной воды. Пусть трава за ночь намокнет. Утром кастрюлю поставить на огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, убавить огонь и пусть 5 — 7 минут покипит. Затем, не открывая крышку, снять с огня и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить и в горячем виде сразу выпить натощак 1 стакан чая. Остальное выпить в 4 приема в течение дня через 1 час после еды.

Пить чай следует две недели, ежедневно с вечера заготавливая новую порцию. Затем две недели отдыхать и снова повторить двухнедельный прием. И так до исчезновения всех признаков бронхиальной астмы.

Во время приема чая следует больше находиться на свежем воздухе, на солнце, в движении, принимать теплые ванны, есть удобоваримую пищу, исключая алкоголь и пряности.

Противоастматический чай можно применять при

простуде, ревматизме, коклюше, бронхите.

И еще совет. При ревматизме 1 часть измельченного багульника и 1 часть измельченного корня чемерицы смешайте с 3-мя частями растопленного свиного жира, поставьте на 12 часов в теплую печь (духовку), но чтобы не кипело. Затем нужно вынуть, процедить в баночку и завязать бумагой. Втирать в больные места.

Адрес: 606430 Нижегородская обл., г. Городец, ул. З. Серого, 5, кв. 26, Клоковой Л. А.

ОБХОЖУСЬ БЕЗ ВАЛИДОЛА

Хочу поделиться советом, который мне дала врач в санатории в г. Ессентуки. У меня панкреатит, и часто бывают сильные приступы боли, особенно по ночам. Тогда я, по совету врача, быстро встаю и грею воду, под язык кладу валидол (можно и без него) и выпиваю горячей воды или чаю, маленькими глотками целую чашку. Повторяю, вода должна быть очень горячей. Мне это помогает.

Адрес: 601600 Владимирская обл., г. Александров, ул. Ческа-Липа, 10, кв. 83, Маровой Людмиле Николаевне.

РЕЦЕПТ ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ОТЦА ГЕОРГИЯ, НАМЕСТНИКА ТИМАШЕВСКОГО МОНАСТЫРЯ

Взять 1 кг картошки, удалить «глазки», хорошо помыть, залить 6 л воды и варить «в мундире» следующим образом: сначала на сильном огне довести до кипения, а затем варить на очень слабом огне в течение 4-х часов. Затем слегка подсолить и сделать пюре (пюре должно быть очень жидким). Картофельную смесь надо поставить остывать на несколько часов. Когда пюре «оседет», над ним должна образоваться чистая водичка. Ее слить в отдельную емкость. Это и есть чудо-лекарство, кото-

рое надо принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 — 40 минут до еды в течение 40 дней.

Отец Георгий сказал, что водичка эта не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

Адрес: 352844 Краснодарский край, Туапсинский р-н, п. Джубга, пер. Зеленый, 5-38, Осеновой Н. Е.

НАДЕЮСЬ ПОБЕДИТЬ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Познакомилась с вестником в 1997 году — искала способы оздоровления, потому что в 96-м получила 2-ю группу инвалидности с диагнозом: рассеянный склероз cerebro-спинальной формы 2-й степени, осталась один на один со своей болезнью и на себе ощутила действенность расхожего афоризма: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Поставила перед собой цель — вытащить себя из пропасти.

Сначала начала искать причины — отчего возникла болезнь? До инвалидности 12 лет работала на электродном заводе. Это, наверное, и послужило главной причиной заболевания — организм перенасытился вредными химическими веществами. Их просто надо вывести. У меня появились «чайный гриб», «японский рис», стала пить настой хвой, шиповника, луковой шелухи. Принимать синий йод. Кстати, убедилась, что отвар луковой шелухи хорошо помогает при недержании и улучшает зрение. В вестнике «ЗОЖ» № 9 за 1999 г. прочитала рецепт с лавровым листом. Приготовила отвар, выпила. Стало легче спине, прошли боли от остеохондроза.

Растирала спину растиркой: 100 г водки, 1 пузырек 5%-го йода, 4 таблетки аспирина, 4 таблетки анальгина, можно добавить 4 таблетки но-шпы. Таблетки растереть в порошок, смешать все и поставить на 24 часа. Хорошая растирка — помогает при болях.

Кстати, мужу вылечила артроз коленного сустава рецептом из вестника № 16 за 1998 год «Лечит сырое

яйцо». Этот же рецепт помог ему при шейно-грудном остеохондрозе. Убедилась, что в вестнике всегда можно найти что-то новенькое, и появилась надежда, что с его помощью и я поборю свой главный недуг.

В свою очередь, хотела бы поделиться с вами рецептом моей мамы — от ветряной оспы, когда на теле высыпает сыпь и появляется сильный зуд. На 1 л воды добавить 2 — 3 столовые ложки соли (чтобы вода по вкусу напоминала рассол соленых огурцов или морскую воду). Воду прокипятить, остудить и искупать в ней ребенка без мыла и шампуня, прямо с головой. Потом промокнуть полотенцем. Ребенок будет спать спокойно, и высыпания прекратятся.

Галина ЗЕМЛЯКОВА (46 лет).

Новочеркасск.

ПОМОГ СТАРЫЙ ВЕТЕРИНАР

Когда мне было лет 12, у меня на руках появились белые пятна, которые не проходили, чем я их только не смазывал. Однажды повел собаку к ветеринару. Старый ветеринар, заметив эти пятна, посоветовал полечить их таким образом. Взять 1 пачку гидросульфита, растворить в 1 л воды и этим раствором смазывать пятна в течение 3-4 недель. Смазанные места не мыть и не вытирать все это время — гидросульфит сам будет обсыпаться. У меня пятна прошли уже через 3 недели и не появляются уже 46 лет. Сейчас я уже на пенсии. У меня есть сад, где я выращиваю растения для лечения и питания.

Адрес: 644099, Омск, ул. Красный путь, д. 22, кв. 179. Закирову Фарилу Александровичу.

УТОЧНЕНИЯ К РЕЦЕПТУ ПО ПОВОДУ СЕДЫХ ВОЛОС

В вестнике «ЗОЖ» № 13 было опубликовано мое письмо «78 лет — и ни одного седого волоса». Я допустила неточности в дозировке рецепта и его при-

(Окончание на 20-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 18—19-й стр.)

менении, и ко мне стали приходить письма с вопросами. Так как отвечать на каждое нет сил и времени, решила вновь написать в вестник.

Нужно взять 6 стручков красного горького перца средних размеров, залить 500 г водки, поместить в темную стеклянную посуду и поставить в темное место на 21 день. Применять так: 1 чайную ложку жидкости втирать в кожу головы 2 раза в неделю и за день перед мытьем головы.

Адрес: 391830, Рязанская обл., г. Скопин, ул. Фабричная, 2/2, кв. 5. Минаевой Марии Григорьевне.

РЕЦЕПТ ОТ «ЖЕНСКИХ» БОЛЕЗНЕЙ

Дорогой «ЗОЖ», пишу впервые и потому, что хочу помочь людям. Может быть, мои рецепты покажутся кому-то абсурдными, но с их помощью я вылечила полип в матке и гнойнички на ней. Подойдут они и при эрозии шейки матки, и при воспалениях.

Из-за полипа меня направили на операцию. Но мне очень не хотелось ложиться под нож, тем более, что я знала: и после удаления полипы вырастают снова. Я плакала по пути в больницу, однако, видимо, Бог спас меня: в этот день все места оказались заняты, и мне назначили другое время. По дороге домой я все равно плакала. Меня пугала предстоящая операция, в голову лезли всякие мысли, и вдруг я подумала, что моя отсрочка — это шанс полечиться самой. Я уже знала как — мне в деревне женщины говорили.

Прямо по дороге зашла в магазин и купила хозяйственное мыло. А как только вошла в дом, сразу же поставила в теплое место молоко скисать, а в духовку на малый жар положила луковицу — печься.

Испеченную луковицу очистила и потолкла деревянной ступкой, сделала ватный тампон, положив в середину запеченный лук,

и вложила его на некоторое время во влагалище. На ночь поменяла на другой — с сырым мелко порезанным луком, смешанным с натертым на терке хозяйственным мылом 1:1. Меняла этот тампон — с сырым луком и хозяйственным мылом — утром и в обед следующего дня. А к вечеру скисло молоко. Я поставила кастрюльку с молоком на маленький огонь и сделала творог. Откинула его на марлю, дала стечь сыворотке и приготовила тампон с творогом, добавив в него алоэ и немного меда — оставила его на ночь, а утром весь творог был зеленый — столько гноя из меня вышло. В этот день трижды меняла тампоны — утром, в обед и на ночь, а на следующий день после спринцевания пошла к врачу. «А где полип? Чем лечилась?» — спросила врач после осмотра. Я рассказала, а потом спросила, что еще у меня осталось. «Гнойнички», — ответила она.

Полип я убрала за 2,5 дня, а вот эти гнойнички три недели лечила. 4 дня делала тампоны из сырого лука и хозяйственного мыла, а потом с творогом. В творог обязательно клала кусочек алоэ, немного меда и прополисную мазь, которую делала сама. Тампоны делала большие, так как маленькие могли не достать до середины шейки матки. Словом, через месяц у меня все вообще было чисто. Знаю, что у нас в деревне этим рецептом вылечились многие женщины и от эрозии шейки матки.

Адрес: 452330, Башкортостан, Бирский р-н, д. Кусекеево, Овчинниковой Людмиле Лазаревне.

Я САМА

Читаю рубрику «Отзовитесь» и удивляюсь: как это люди могут быть такие невнимательные. Из номера в номер повторяются вопросы относительно одних и тех же болезней. А ведь если тщательно изучить вестник, то на его страницах можно найти ответы на все вопросы. Вот пример. Александра Кузьминична Часовитина из Саратовской области спрашивает: как нормализовать давле-

ние? «Десять лет мучаюсь, и врачи не знают, что делать!».

Думаю, врачам (по крайней мере большинству из них) глубоко безразличны наши болячки. Каждый человек должен быть сам себе врачом, ведь он хозяин своего организма. Врач же может только снять боль, что-то удалить.

Однажды решила заняться самообразованием, чтобы самой справляться с болезнями. По специальности я технический работник. Мне уже 63, но болею редко, потому что все умею делать сама. И хотела бы дать практический совет Александре Кузьминичне. Если у вас скачет давление, это говорит о вегето-сосудистой дистонии. Надо иметь дома тонометр и самой научиться измерять давление. Это во-первых. Во-вторых, зная, какое давление высокое — верхнее — или нижнее, можно применять рекомендации врача, исходя из этого. Например, если высокое верхнее — значит, барахлят сосуды, если нижнее — не в порядке сердце. Значит, и лекарства, предписанные врачом, принимайте разумно. Но лучше всего укрепить сердце и сосуды с помощью гимнастики Кацудзо Ниши. Я выполняю эту гимнастику уже полтора года, и никаких скачков давления нет и в помине. Эта гимнастика публиковалась в вестнике «ЗОЖ», изложена она и в книге Майи Гогулан «Прощайтесь с болезнями».

Для поддержания нормального давления могу посоветовать следующие сборы:

хвощ полевой (трава) —	20 г
горец птичий (трава) —	30 г
боярышник (цветки) —	50 г

1 столовую ложку сбора заварите стаканом кипятка и выпейте глотками в течение дня при сердечной слабости.

Или такой сбор:

пустырник (трава) —	15 г
мята перечная (трава) —	10 г

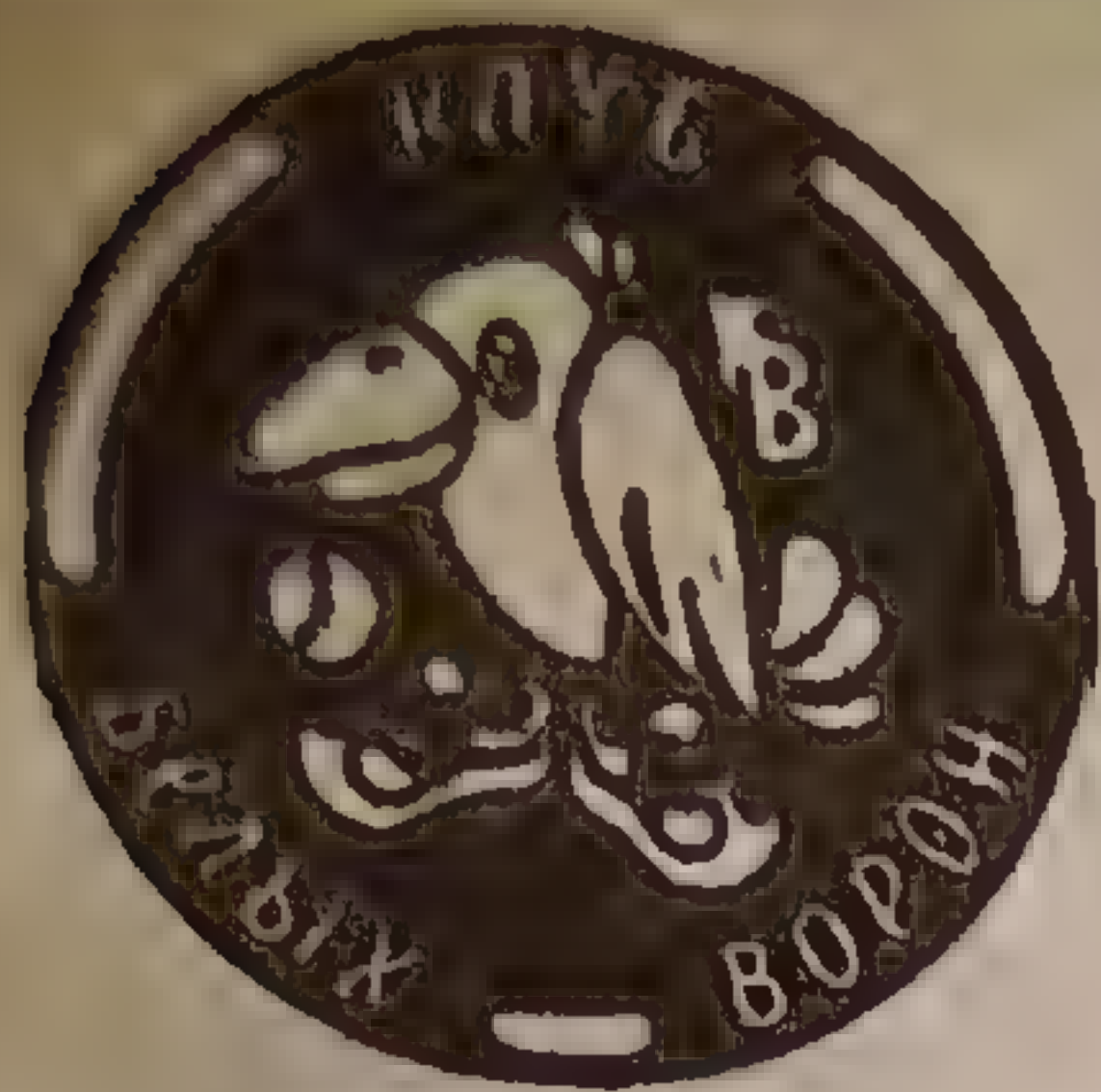
сушеница болотная (трава) — 15 г
шиповник (плоды) — 15 г
ромашка (цветки) — 10 г

Заварить также 1 столовую ложку на стакан кипятка и принимать настой по 1/3 стакана три раза в день. Перед тем, как выпить, произнесите: «Травы могучие, молю вас: Земля, что вас родила, всем нам в дар дала, вдохнула в вас лекарство к здоровью, и чтобы вы всем людям были помощью полезнейшей».

Я этим летом много трав засушила. Придя ко мне на лоджию, как бы попадаешь на небольшой луг — запахи дурманят голову. Зашла как-то соседка в гости, я заварила ей чай из мяты, зверобоя, мелиссы, любистока. Пила она и приговаривала: «Поэтому ты, Нина, и не болеешь, и выглядишь на 55, а не 63». Я пригласила ее в спальню посмотреть на подушки, вышитые крестом, а она увидела над изголовьем веник дубовый и спрашивает: «Ты что это в спальне веник повесила?» Я рассмеялась и говорю: «Давным-давно русские знахари заметили, что люди, живущие с дубравами, не жалуются на головные боли, а потому советовали тем, у кого повышенное давление, почаще вдыхать запах дубовых листьев». Для этого надо наломать побольше дубовых веников и развесить их над кроватью как можно ниже, но только чтобы солнце не попадало, иначе листья быстро высыхают. Если веник начал засыхать, надо ошпарить его крутым кипятком и положить в большую кастрюлю или ведро и закрыть крышкой. Потом сесть рядом и, приоткрыв крышку, вдыхать густой дубовый аромат. Раньше и я мучилась головными болями, а теперь чувствую себя отлично.

И еще пью тройчатку № 1 и 2, как советовал профессор Иванченко. Изгнала всех паразитов и ощущение — превосходное.

Адрес: 610001, Киров, Октябрьский пр., д. 116, кв. 79. Хилько Нине Григорьевне.



Прошу откликнуться тех, кто когда-то вылечил адениты у детей. Моя двухлетняя дочь зимой часто болеет, нос постоянно заложен, приходится дышать ртом, а у нас на Севере сильные морозы. Был рецепт лечения: промывать нос, втягивая соленую воду. Но ребенок для этого слишком маленький. Хорошо бы пить настой трав. Очень прошу посоветовать, как вылечить эту болезнь народными средствами.

Адрес: 169403 Респ. Коми, Сосногорский р-н, пос. Нижний Одес, ул. Пионерская, 5—83, Тутеровой Вере Васильевне.

Мой 11-летний сын болен психическим заболеванием «ранний детский аутизм». Обучается на дому. Может, кто-то знает, как преодолеть этот недуг и может поделиться опытом. Хотелось бы переписываться с семьей, воспитывающей такого же ребенка.

Адрес: 394040 г. Воронеж, ул. 232-й Стрелковой дивизии, д. 45, кв. 102, Аксеновой Надежде Ивановне.

Вот уже 15 лет страдаю депрессией. Сплю со снотворными и успокоительными. 3-я группа инвалидности. Очень прошу, кто знает народные средства от этой болезни или целителей, занимающихся лечением, поделитесь со мной. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: 446010 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Транспортная, 45, Хвостовой Надежде Н.

Добрые люди, помогите! Дочь 13-ти лет болеет (уже

10 лет) нейродермитом, пищевой аллергией. Методы официальной медицины не помогают. Может, кто подскажет народные средства? Очень прошу, вышлите кедровый бальзам (прочитала о нем в материале Н. Штаба). Хотим попробовать, может, поможет. Расходы оплачу.

Адрес: 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, 44, кв. 38, Гараевой Ф. А.

Для лечения ребенка срочно нужна трава «галега лекарственная» (или «козлятник лекарственный») — 300 г. Стоимость и расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 300045 г. Тула, ул. Новомосковская, 9 «а», кв. 53, Лошневской А. А.

Прошу откликнуться тех, у кого есть книга Бейтса и Брэгга о том, как улучшить зрение. Или, может, у кого-то есть магнитные клипсы? Вышлите, пожалуйста. Заранее большое спасибо.

Адрес: 429550 Чувашия, г. Мар-Посад, ул. Котовского, 33—2, Шолиной Галине.

Уважаемые зожевцы, кто знает, как лечить трещины прямой кишки, отзовитесь!

Адрес: 420079 г. Казань, ул. Вагонная, 10, кв. 2, Мизяйкину Л. И.

Может, кто из читателей избавился народными методами от себореи и бронхоэктатической болезни.

Адрес: 431460 Мордовия, г. Рузаевка, ул. Юрсова, 8 «а», кв. 40.

Может, кто-нибудь посоветует, как лечить витилиго у 13-летнего ребенка или хотя бы приостановить развитие болезни.

Адрес: 606431 Нижегородская обл., г. Заволжье, пр. Дзержинского, 47—66, Седовой Лире Алексеевне.

Я беременна 6 месяцев. Врачи ставят нефропатию, угрозу прерывания бере-

менности, таблетки выписывают кучами. Я на свой страх и риск отказалась и от таблеток, и от стационарного лечения — надеюсь только на Бога и читателей «ЗОЖ». Может, кто поможет советом: как правильно питаться, исходя из имеющихся в трудное время продуктов; чем эффективно избавляться от отеков; как доступными средствами повысить гемоглобин, не навредив малышу. Заранее благодарна всем, кто сможет ответить.

Адрес: 432072 г. Ульяновск, пр-т Авиастроителей, 33, кв. 412, Мавриной Елене Ю.

Убедительная просьба к тем, кто может выслать грецкий орех (расходы оплачу) для лечения щитовидной железы (III—IV ст., многочисленные узлы) по методу Тодика, сообщить свои адреса. Очень прошу откликнуться тех, кто уже вылечил это заболевание каким-либо из методов, предложенных в «ЗОЖ», а также знающих рецепты лечения хронического лимфаденита у ребенка 11-ти лет (один лимфоузел удален — биопсия показала наличие в узле доброкачественной опухоли «цилиндрома»).

Адрес: 680011 г. Хабаровск, ул. Знаменщиков, 53—10, Кондратовой Ирине.

Хотелось бы узнать самый простой и доступный способ получения магнитной воды в домашних условиях.

Адрес: 362048 РСО Ала-ния, г. Владикавказ, ул. Кырджамидская, 9—22, Бобиной Н. Ф.

Может, кто знает, как без операции вылечить межпозвонковую грыжу или хотя бы снять острую боль. Буду очень благодарна за рецепт.

Адрес: 184284 Мурманская обл., г. Оленегорск, ул. Строительная, 46—91, Богдановой Н. В.

У меня тяжелое заболевание. В результате нарушения обмена веществ из костей уходит весь кальций. Кости стали хрупкими, ломаются. Хожу в корсете, сидеть не могу. Была операция. Денег на лечение не хватает. Помогите, добрые люди, советом, может, кто знает, как поддерживать жизнь при таком заболевании. Храни вас Господь от бед!

Адрес: 170032 г. Тверь, пос. Старое, ул. Власьева, 10, Зубаревой Р. И.

Прошу откликнуться тех, кто знает что-либо о болезни Крона. Врачи рекомендуют лечение такое же, как и при дисбактериозе, но предупредили, что положительного результата может не быть, поскольку заболевание не изучено.

Адрес: 308001 г. Белгород, ул. Народная, 38а—25, Ольховской Валентине Сергеевне.

Как лечить слоновость ног? Заболевание тяжелое. Может ли моя тетка (проработала учителем истории 40 лет, теперь лежит — отказали ноги) надеяться на выздоровление?

Адрес: 662100, Ачинск-1, Красноярский край, ул. Садовая, 3, кв. 33, Бояринцевой Александре Васильевне.

У моей внучки — ей 20 лет — три года назад над бровью у виска появилось белое пятнышко с одну копеечку, теперь уже со старый пятак. Проверяли его, делали все возможные анализы и поставили диагноз: очаговая склеродермия. Внучка ни на что не жалуется — вроде, ничего не болит. Ей запретили загорать. Мази не помогают. Сказали, что если когда-то она забеременеет, то эти пятна могут разойтись по всему телу.

Может, кто-то знает, как их лечить народными средствами?

Адрес: 644080, Омск, проспект Мира, д. 6а, кв. 75, Макаровой Анфисе Алексеевне.

(Окончание на 22-й стр.)

20 в третьей колонке помещено объявление из Краснодара, 350061, д/в, п/п 526558. Возможно, это моя судьба. Мое письмо вернулось с пометкой «Для полного написания адреса». Прошу написавшую это объявление написать мне.

Адрес: 618710 Пермская обл., г. Добрянка, а/я 21.

Мне 57/170/75, русский, одинокий пенсионер, веду ЗОЖ. Согласен на переезд к одинокой, ведущей ЗОЖ милой женщине. Я малообеспеченный, жилье есть.

Адрес: 624460 Свердловская обл., г. Краснотуринск, 9 п/о, а/я 218, Василию.

Мне 42 года, рост 176, разведен, образование высшее, живу по ЗОЖ, порядочный, доброжелательный, ответственный, с чувством юмора, неплохими руками. Люблю природу, землю, воду, сад-огород. Ищу доброжелательную, порядочную женщину, живущую по ЗОЖ.

Адрес: 603003 г. Н. Новгород, д/в, п/д 3442184.

Познакомлюсь с женщиной для создания семьи. Мне 23 года, рост 163, порядочный, застенчивый, русский, работаю, люблю путешествовать, домашний уют, природу, животных, в людях ценю верность и доверие.

Адрес: 352210 Краснодарский край, г. Новокубанск, Главпочтамт, д/в, Волику Владимиру Владимировичу.

Я написал в «ЗОЖ» насчет знакомства. Мне пришло очень много писем, но я решил ответить одной. Мы долго переписывались, она клялась в любви и говорила, что приедет, но потом написала, что нет денег на дорогу. Я ей отправил 400 рублей, но она не приехала. Хочу, чтобы рядом со мной был человек, а не аферистка.

Девчонки, подумайте, я от вас жду писем насчет знакомства. У меня есть для жизни все.

Адрес: Красноярский край, г. Ачинск, мкрн. 2-26-29, Панкову Эдуарду Павловичу.

Приглашаю к знакомству доброго мужчину 65-70 лет, порядочного, современного, без в/п, ростом выше 170 см. О себе: 65/169/80, русская, серьезная, веду ЗОЖ люблю уют, чистоту, природу, люблю готовить.

Адрес: Алания, Владикавказ, 3 отд. связи, д/в, Пироговой Э. А.

Мне 35 лет. В связи со сложившимися обстоятельствами остался один с дочерью 11-ти лет. Надеюсь познакомиться с доброй, чуткой, отзывчивой женщиной или девушкой для создания семьи.

Адрес: 347600 Ростовская обл., г. Сальск, Главпочтамт, д/в, п/п XIII-АН № 624200.

Буду рад знакомству с одинокой женщиной до 27 лет, ведущей ЗОЖ. Мне 24/173, по характеру очень застенчивый, что вызывает трудности при знакомстве. Материальный достаток средний, жильем обеспечен, имею дачу, а/м. Возможен переезд ко мне.

Адрес: 414040 г. Астрахань, ул. Победы, 58-14, Владимиру.

Очень хочу переписываться с женщиной. Мне 38 лет, 184/68, инвалид 2-й гр. по общему заболеванию, приятной внешности. Буду рад, если мне напишет женщина до 38 лет со 2-й гр. инвалидности, можно с ребенком, для создания семьи. По образованию я ветфельдшер. Живу с отцом и матерью, делаю все по хозяйству. Женат не был.

Адрес: Воронежская обл., Подгоренский р-н, с. Подгорное, ул. Победы, 129, Гарькину Александру Ивановичу.

Молодой человек 31 год желает познакомиться с девушкой от 24 до 32 лет, можно с ребенком. Я инвалид с детства, веду ЗОЖ, имею жилье. Люблю музыку. Остальное при переписке.

Адрес: Ивановская обл., Вичугский р-н, п/о Каменка, ул. 1-го Мая, 26-2, Зиничеву Олегу.

Я давно ваша поклонница, приобщила к вестнику 20 человек. Мы вот все пишем о болезнях да о болезнях. А об их причинах и предупреждении — очень мало.

А я скажу вам: все болезни от того, что нет ласки, нет внимания, нет любви между людьми, нет взаимопонимания. Может быть, открыть страничку, да и посвятить ее любви, нежности и сексу. Как выбраться из той или иной жизненной ситуации, пока еще не наступил рак, инфаркт...

Радость общения, доброе слово, взгляд, жест, мимика могут сказать о многом... Нас еще надо учить общаться. Мы ведь дожили до того, что рядом-то и не с кем поговорить.

Мне уже 50. Веду ЗОЖ всю жизнь. Чистюля-симпатюля, трудяга. 50/157/67. Единственный сын женат, живет отдельно. Настоящие мужики, жду от вас писем. Не пожалеете. Алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Адрес: 456400, Челябинская обл., г. Чебаркуль. Главпочтамт. Предъявителю паспорта IV-НВ № 582301.

Надеюсь встретить свою половинку, добрую, трудолюбивую девушку, не потерявшую веру в прекрасное, ведущую ЗОЖ, для

которой душа человека важнее материальных благ. О себе: 34/180, последователь ЗОЖ, добрый, внимательный, люблю природу, музыку, театр, много времени отдаю работе с людьми (психология, биоэнергетика, лечение травами). Отвечу всем при наличии конверта с о/а.

Адрес: 302028 г. Орел, ул. Матросова, 48-22, Линькову А. В.

Надеюсь на встречу с надежным, ласковым, трудолюбивым, обеспеченным мужчиной. О себе: 47-летняя интеллигентная женщина приятной внешности, доброжелательная, ведущая ЗОЖ, люблю природу, работу в саду, огороде, занимаюсь шейпингом, высшее образование. Согласна на переезд. Отвечу на подробное письмо с конвертом с о/а.

Адрес: 446420 Самарская обл., Кинель-Черкасский р-н, п. Подгорный, Китаевой Нине Степановне.

Может, какая-нибудь девушка или женщина до 30-ти лет, без вредных привычек так же, как мой 27-летний сын, не может найти себе пару и отзовется на это письмо. У Сергея рабочая профессия, рост 170 см. Согласен на переезд.

Адрес: 692820 Приморский край, г. Большой Камень, ул. К. Маркса, 2 «а», кв. 11, Свирину Сергею.

Если все потеряно, остается будущее... Ищу честного, надежного друга-женщину, без корыстных помыслов, имеющую практику самоочищения грязного физического тела и уставшей Души. Имею свой участок земли — прудик дачника. Водолей, Лошадь, Белая Ворона. Переезд возможен. Рабочий угольного предприятия. Разведен дважды. Характер не ангельский, 45 лет, 178 см.

Адрес: 652715 Кемеровская обл., г. Киселевск, а/я 123, Юрию.

Приглашаю к знакомству мужчину, уставшего от одиночества и верящего, что счастье еще возможно, пусть и по объявлению. О себе: 58/168/72, не склонна к полноте, блондинка, внешность — не разочаруетесь! Вдова, на пенсии, врач, без в/п, материально и жильем обеспечена, имею 1-комн. квартиру со всеми удобствами.

Адрес: 308027 г. Белгород, ул. Щорса, 10, кв. 57, Ларченковой Надежде Николаевне.

Где ты? Давно ищу Его, единственного, доброго и верного, который помог бы наладить гармонию жизни в мире, где оскудели чувства, мысли, поступки, души. Среди отошедших ранее не встретилось моей по-

ловинки. Нужен не просто роман, нужно тепло и участие... Мне 60/170/73, порядочна, жертвенна, моложава, веду ЗОЖ, комфорта и богатства не ищу. Тел.: (8652) 25-58-20.

Адрес: 355012 г. Ставрополь, ул. Комсомольская, 8, кв. 49, Андросовой Галине Васильевне.

Я пенсионерка, 63 года, рост 165, средней полноты. Живу одна в своем доме с огородом в сельской местности. Хотела бы встретить мужчину 60-65 лет, без в/п, умного, интересного человека с чувством юмора, ростом не ниже моего. Подробно сти письмом. Отвечу на письмо с вложенным конвертом.

Адрес: 353731 Краснодарский край, Брюховецкий р-н, хут. Гарбузовая-Балка, ул. Колхозная, 31, Буряниной Тамаре Васильевне.

Одинокая женщина желает познакомиться с порядочным мужчиной 50-60 лет. Мне 57/165/63. Подробности в письме.

Адрес: 692570 Приморский край, Октябрьский р-н, с. Покровка, а/я 156.

Ищу спутницу жизни, добрую, ласковую, без комплексов, с пышными женскими формами. Мне 50/185/120, порядочный, к спиртному равнодушен, поклонник ЗОЖ. Живу в пригороде Воронежа, имею часть дома, сад, огород и т. д. Хочу любить и быть любимым. Отвечу на подробное, обстоятельное письмо, желательно с фотографией.

Адрес: 394026 г. Воронеж, а/я 11.

Мужчина 37 лет, без в/п хочет создать семью. Проживает в райцентре, в новом газифицированном доме, ведет ЗОЖ. Трудолюбивый и честный, поэтому в наше трудное время не может познакомиться с добропорядочной женщиной (можно с ребенком), которая хотела бы получить мужскую заботу и ласку и быть хозяйкой в доме. Городских и неприспособленных к деревенской жизни просьба не беспокоить. Уроженка Оренбургской области и переезд — условия обязательные.

Адрес: 460000 г. Оренбург, ул. Пионерская, 11, Институт степи, Михайлову Владимиру.

Мне 41/170/62, живу с мамой. Не могу найти свою «половинку». Веду ЗОЖ, обливаюсь по Порфирию Иванову, люблю возиться с землей-матушкой. По специальности пчеловод. Вырабатываем лекарственные травы, занимаемся их сбором. Встаю рано. Ищу подобную себе «половинку».

Адрес: 617407 Пермская обл., Кунгурский р-н, п. Комсомолец, ул. Мира, 7, кв. 1, Сергею.

Жители Алтайского края или республики Алтай, пожалуйста, откликнитесь на мою просьбу. Хочу переехать на постоянное жительство в село или деревню, купить недорогой домик, чтобы жить по «ЗОЖ». Буду бесконечно благодарна за любую информацию и возмещу почтовые расходы.

Адрес: 446200, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, Главпочтамт, а/я 23, Петровой Е. И.

Кому нужен щавель, высылайте конверт, и я смогу обеспечить бесплатно семенами 1000 человек.

Адрес: 356402, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Спасское, ул. Ленина, 60, Соколову А. А.

Продам полдома (дом из 3-х комнат, есть кухня, веранда, сауна, участок, водопровод). Вместе с обстановкой — за 18 тысяч рублей. Заходи и живи.

Адрес: 442045, Пензенская обл., Башмачовский р-н, с. Бояровка, Плехотникову Анатолию Александровичу.

Вышлю всем нуждающимся семена болиголова крапчатого. От заказчиков конверт с о/а и заказ: «Нужен болиголов крапчатый».

Адрес: 422950, Татарстан, г. Чистополь, ул. Дзержинского, 1-95, Ермаковой Лидии Константиновне.

Кому нужна синяя глина, могу выслать по 2-3 кг. Глина жирная, даже зимой не мерзнет. Цена 10 руб. плюс почтовые расходы.

Адрес: 423550, Татарстан, Нурлатский р-н, г. Нурлат, ул. Советская, 93-4, Игнатьевой Лидии.

Могу выслать для посадки семена расторопши пятнистой по 15 руб. за пакетик с 15-20 семенами, которых хватает надолго. Всхожесть семян 85-90 процентов. Пишите.

Адрес: 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, ГО-9, а/я 4, Смолевой Людмиле Александровне.

Продается дом с большим участком на берегу р. Медведицы, от райцентра 10 км, природный газ. Тел.: 5-86-16.

Адрес: 403355, Волгоградская обл., Даниловский р-н, х. Красный, ул. Школьная, 6, Майдановой Зое Ивановне.

Продается пятикомнатный кирпичный дом, полностью благоустроен, 84 кв. м, участок 10,5 соток, где есть огород, гараж с ямой, сарай с погребом — тоже кирпичные, фундамент под баню и зона отдыха с маленьким бассейном. Дом находится в 120 км от Минска в тихом, чистом, зеленом поселке — райский уголок для любителей ЗОЖ, желающим можно найти работу. Тел. в г. Королеве Моск. обл.: (095) 511-87-38.

Адрес: 141070, Моск. обл., г. Королев, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 5/16, кв. 104, Денисовой Людмиле Михайловне.

Продается 3-комнатная квартира в деревянном двухквартирном доме. Имеется гараж,хозпостройки, сад, огород. Место живописное, рядом река, лес.

Адрес: 157960, Костромская обл., п. Островское, ул. Кинешемская, д. 34а, кв. 1, Розановой Н. А.

Всем желающим могу выслать наложенным платежом или по предоплате биологически активную добавку к пище «Топивит» (концентрат топинамбура — земляной груши). Сертифицировано. Применяется для улучшения обмена веществ при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, аритмии, повышает иммунные силы организма. Цена баночки (80 таб.) — 50 руб. плюс почтовые расходы, порошок 50 г — 40 руб. плюс почтовые расходы.

Адрес: 394053, г. Воронеж, ул. Генерала Лизюкова, 17-114, Лебесеву Владимиру Николаевичу.

Предлагаю качественное пихтовое масло. Знаю, как оно помогает при болях в суставах, успокаивает боли в щитовидке, хорошо в косметике. Цена за 100 г — 50 руб. плюс почтовые расходы. В аптеке оно дороже. При получении переводов высылаю масло. Могу выслать наложенным платежом.

Адрес: 617100, Пермская обл., г. Верещагино, д. Рябины, ул. 10-й Пятилетки, 9-2, Макарову Виталию Павловичу.

Могу выслать настойку болиголова пятнистого. Лечение злокачественных и доброкачественных новообразований, для профилактики от рака. Прилагается методический ма-

териал. Вышлю голубую глину. От желающих письмо-заявка и вложенный конверт с о/а.

Адрес: 453125, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Артема, 23-204, Сибатуллиной М. М.

Могу поделиться: золотым корнем (от импотенции, эпилепсии, для повышения иммунитета и продления жизни); бадамом (от желудочно-кишечных заболеваний, опухолей, стоматита); орбилией однобокой, боровая матка (при гинекологических заболеваниях, миомах).

Адрес: 662990, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Курчатова, 16-28, Кулагину Николаю Михайловичу.

Хочу поселиться в небольшом городе или поселке в Тамбовской, Рязанской или Смоленской обл., в частном доме с отоплением или в благоустроенной квартире, стоимостью не выше 50 тыс. рублей, или сделать обмен.

Адрес: 665358, Иркутская обл., г. Саянск-3, до востребования, Сидоренко Галине Николаевне.

Имею возможность выслать наложенным платежом травы: чистотел, полынь, спорыш, топинамбур, листья сирени, хрена, лопуха, малины, петрушки, укропа, одуванчика, розы, тутовника (шелковицы), ореха, винограда; цветы ромашки, белой акации, сирени; корни пастернака, одуванчика, солодки, лопуха, пырея, подсолнечника; семена тыквы, сельдерея, фенхеля, петрушки, веничного сорго, душистого многолетнего лука, чеснока, лука-сорокозубки, мальвы, ноготков, пастернака, щавеля, укропа (в большом количестве и дешево), табака и др.; плоды калины, шиповника, боярышника, створки фасоли, мяту перечную, чабрец, пижму, тысячелистник, шишки хмеля, лист и плоды облепихи и другие. В письме с заказом прошу вложить конверт с о/а, обязательно указать количество трав в стаканах или весе (кг, г). Цены невысокие.

Тем, кто все еще не получил семена и травы, заказанные ранее, сообщаю: обязательно вышлю в ближайшее время. Приношу извинение только за отсутствие семян таркуна (вымерз за зиму).

Адрес: 357960, Ставропольский край, Левокумский р-н, с. Левокумское, ул. Га-

гарина, 45, Раскладкиной И. В.

Вышлю лекарственные травы: серпуху венценосную, атрактилодес (серпуха белая), сабельник болотный и семена коровяка. Вкладывайте конверт с о/а.

Адрес: 692060, Приморский край, г. Лесозаводск-6, ул. Первомайская, 41, Новицкой М. А.

Прошел уже год, как я писала о лечебных свойствах корней травы «вех ядовитый» для лечения и профилактики онкозаболеваний. За год пришло много писем. Я постаралась ответить всем, кто мне написал. Сама я корни заготавливать не могу — нет транспорта, а если нанимать его, будет дороже, чем покупать у травников. В этом году мне удалось договориться о том, что одна упаковка корней, рассчитанная на 0,5 л водки, будет обходиться в 60 руб. (50 руб. — корень, 5 руб. — почта, 5 руб. — упаковка и билеты на автобус). Всем, кто располагает такими средствами, корни я обязательно отправлю, но только по предоплате.

Адрес: 662920 Красноярский край, Курагинский р-н, п. Курагино, ул. Южная, 33, Цыганковой Тамаре Васильевне.

Я 13 лет веду группу здоровья, где люди занимаются по системе Порфирия Иванова. В 1991 году мне удалось издать книжку «Детка Учителя Иванова». Тираж 15 тысяч был раскуплен мгновенно. В этом году я сделал на резографе еще 100 экз. Буду рада помочь читателям, занимающимся по системе Иванова. Цена книги 10 руб. плюс почтовые расходы.

Адрес: 614070, г. Пермь, а/я 25/36, Паластаровой Нине Александровне.

Продаю новый, немного недостроенный дом 7х9 м, кухня 8 м. Неделя работы — и можно въезжать. Место очень хорошее, здесь селятся многие русские, уехавшие из Узбекистана и Казахстана. Участок 15 соток. Огород прокормит целую семью. В деревне есть водо- и газопровод. До города 45 минут электричкой или автобусом. Могу сдать в аренду 3,2 га земли.

Адрес: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. Ленина, 115, кв. 82, Тепиной Александре В.

Потратитесь на ТДИ-01 — сэкономите на лекарствах

Так и хочется воскликнуть: «А все-таки она вертится!» Это в том плане, что аппарат Фролова ТДИ-01 точно работает. Прежде читала в «ЗОЖ» об успехах лечения и в душе сомневалась: так ли эффективен метод? И вот чудо: пошла сдавать анализы на сахар после пяти месяцев занятий на ТДИ-01 — и свершилось чудо: сахар в крови всегда был 14-15 ед., а теперь — 7 — почти норма! Радости моей семьи не было предела. Попросила мужа измерить мне давление — и снова не верится: без приема таблеток давление почти в норме — 150/85. Было же всегда 180/100, а случалось, доходило и до 240/130.

Я ведь после того обвала 17 августа не могла покупать препараты ни от давления, ни от болей в сердце — они стали очень дорогими. К врачам перестала ходить, так

как бесплатно лекарства теперь не отпускают. Времени думала: наверное, недолго мне осталось... У нас после 17 августа прошла среди пенсионеров просто волна смертей, и жить стало страшно. Я же за счет аппарата ТДИ-01 не только выжила, но и улучшила здоровье.

Кстати, еще одна радость. За пять месяцев тренировок вес снизился на 4 кг, хотя питалась я, как обычно. Словом, передайте Владимиру Федоровичу Фролову мою благодарность.

Что еще. Сейчас создаем клуб «ЗОЖ» на основе материалов журнала. Первое занятие прошло 29 сентября в Обществе инвалидов, так что подписчиков у вас прибавится.

Адрес: 141800, Дмитров, Московской области, ул. Комарова, д.4. Эне Гавриловне Пуховой.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

С 10 августа цены на тренажер повысились. Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу. Это касается жителей регионов России.

Для тех же, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р)

КНИГИ — ПОЧТОЙ 129323 Москва, а/я 1

Около 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, туризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему.

Позвольте себе роскошь выбора!

Сплат от хвори вас избавит, настроение исправит

Когда вы последний раз смотрели на звезды? Или смеялись до слез, безудержно, как в юности? Замирает ли ваше сердце при звуках любимой мелодии? Вы скажете: сегодня не до смеха и музыки? Увы, в битве за выживание мы теряем самое ценное — вкус жизни, умение радоваться. А ведь положительные эмоции подпитывают защитные силы организма, которые так нужны при стрессе или болезни.

Чтобы никогда не покидало вас хорошее настроение, возьмите себе в помощники препараты серии СПЛАТ: ФИТО-, БИО-, ЛЕЦИТО-, ЯНТАРНЫЙ, БИОФИТ. Эти биологически активные добавки изготовлены на основе чудодейственной микроводоросли Спирулина Платенсис и обладают поистине универсальными свойствами. Секрет в том, что по химическому составу клетка Спирулины аналогична клетке здорового человека и содержит свыше 2000 ценных питательных веществ: белков, витаминов, микроэлементов. Есть даже компоненты, из которых вырабатывается «гормон радости». Так что СПЛАТ гарантирует вам и здоровье, и приподнятое настроение.

Вообще СПЛАТ называют «средством от всех болезней». Действительно, он обладает поистине универсальным оздоравливающим эффектом: повышает иммунитет, уменьшая риск инфекционных и онкологических заболеваний; снижает уровень холестерина в крови, предупреждает атеросклероз; нормализует обмен веществ, а значит, может скорректировать вес в нуж-

ную сторону; очищает клетки организма от солей, шлаков, токсинов; уменьшает тягу к спиртному и курению. Кроме того, натуральные добавки, вводимые в СПЛАТ, действуют избирательно на ваши «слабые» места: улучшают зрение, налаживают работу желудка и кишечника, понижают давление.

Но это не все. На основе экстракта Спирулины выпускается косметическая серия СПЛАТ: кремы и маски для всех типов кожи, очищающие и тонизирующие средства, шампуни с добавками из лекарственных растений. Раскроем еще один секрет: продукция изготавливается на «живой» омагниченной воде. Ее мельчайшая структура способствует более активному проникновению питательных элементов в ткани, что повышает эффективность косметики.

Новинка «Конверсии» — зубные пасты СПЛАТ, тоже с экстрактом Спирулины. Он питает и укрепляет десны, способствует профилактике кариеса и пародонтоза.

За последние полтора года высокое качество СПЛАТ-продукции фирмы «Конверсия» было отмечено пятью золотыми медалями на зарубежных и международных выставках. Надеемся, что уникальные свойства препаратов серии СПЛАТ сделают их вашими постоянными спутниками.

Их можно приобрести в аптеках и специализированных магазинах.

ПО «Конверсия»:
Москва, ул. Зацепы, 21.
☎ 210-24-44,
430-94-78.

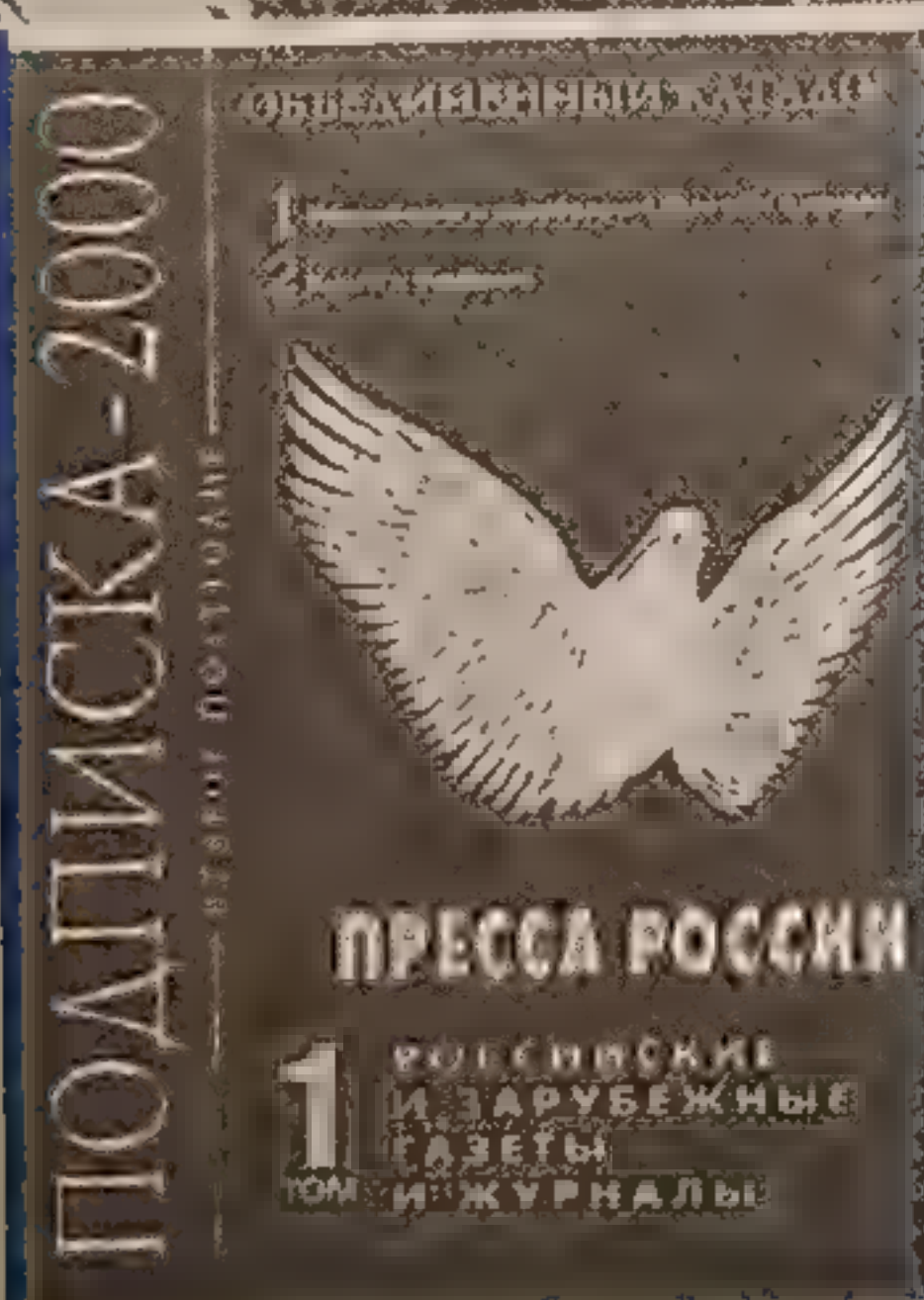
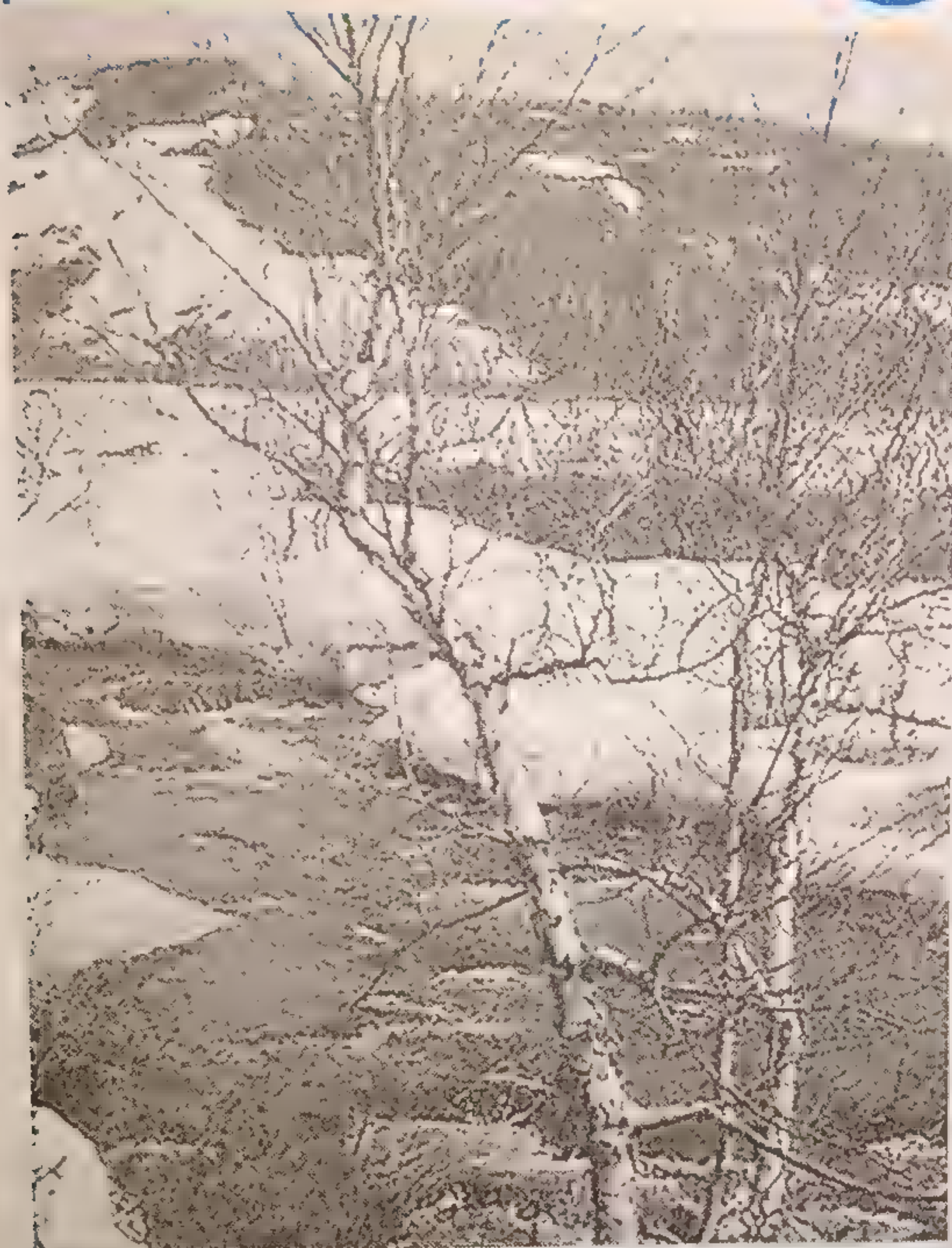


ВЕСТНИК

№ 8 (164) АПРЕЛЬ 2000

«ЗОЖ»

И
«БВ»



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

Саша ИЛЬИН

ШАГ ИЗ КРУГА

*Ночь девяносто седьмого года.
Ночь. Снова плохая погода.
Снег. Плачет за окнами вьюга...
Я выйду из этого круга!*

*Я стены раздвину руками.
Пусть крикнут: «Куда с костылями?»
Пусть скажут: «На улице вьюга...»
А если мы любим друг друга?*

*Что, если мы оба — похожи?
Что, если сквозь стены — не можем?
Что, если я тоже — как вьюга,
Но только зажатая в круге?*

*Но только за гордые крылья
Зажатая в муках бессилья...
Что, если я вырвусь из круга?
Вы скажете: «Кончится вьюга?»*

*Нет! Просто вы, может, поймете,
Что дело совсем не в погоде,
Что просто нельзя без любви...
И тут ни при чем костыли!*

Эти стихи нам прислала мать Саши Анна Ивановна из города Чебоксары. Она пишет: «Уже 24 года одна воспитываю сына, инвалида 1-й группы с диагнозом: ДЦП. Непрестанно борюсь с этой болезнью. Определенных результатов удалось добиться — до 7 лет он не мог не только стоять на ногах, но и сидеть. После хирургических операций он смог встать на костыли. Однако дальнейшие улучшения даются все труднее и труднее. Могут ли специалисты в этой области что-то посоветовать нам? Может быть, у кого-то из читателей вестника есть опыт борьбы с этим недугом?»

Немного о моем сыне. Он умный и одаренный молодой человек. С отличием на дому закончил среднюю школу. В 1996 году поступил на физико-технический факультет Чувашского госуниверситета».

Адрес: Ильиной Анне Ивановне, 428027, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Хузангая, д. 2, кв. 78.

«ЗОЖ»: Мы не призываем читателей помочь Сахе. Мы уверены: вы сделаете это и без наших призывов.

А ТАМ ОНО САМО ПОЙДЕТ

Великая Россия! Кто-то получит этот номер вестника еще в апреле, а кто-то прочтет лишь в начале мая. Но в любом случае, как бы там ни было, а на дворе Пасха, и мы поздравляем всех верующих, а иже с ними и неверующих с этим великим праздником. Конечно, на обложку надо бы дать симпатичный букетик вербы, а мы плюхнули не оперившуюся еще по весне березку на фоне пробивающейся сквозь тающие снега речки. Исправимся, друзья, исправимся. Ошибки всегда видны тогда, когда номер выходит и ты держишь его в руках.

Май, а точнее, начало второго полугодия, для нас, как, впрочем, и для всех подписных изданий, — самое сложное время. У населения масса забот и помимо подписки. Тут и огородная страда, и школьные каникулы, и грядущие отпуска, времени в обрез, да и в тощих кошельках нужно хоть немного, но все разложить по полочкам. Так что очень прошу: в этой суете загляните на почту. Индексы вестника «Здоровый образ жизни» — «ЗОЖ» и «БВ», а также журнала «Предупреждение» вам известны. Собственно, остается сделать еще один последний рывок.

Это я насчет идеи: даешь миллион! Честно говоря, спортивный интерес. В ту пору, когда я был одним из ведущих обозревателей «Советского спорта», еженедельная подборка, а иногда полоска «Здоровый образ жизни» была для меня чем-то вроде хобби, отдыхом для души и осознанием своей полезности народу после набивших оскомину спортивных репортажей. Друзья относились к моему увлечению весьма скептически и не без ехидства шутили в том плане, что я не спортивный обозреватель, а физкультурный. Сейчас большинство из них — я имею в виду тех, кто живы — при встрече похлопывают меня по плечу и говорят: «Ну, вы даете. У вас что, в тираже честные цифры?» «Нет, — отвечаю я тоже не без ехидства, — мы свой тираж занижаем, чтобы рекламодатели особо не лезли». Суть тут очень проста. Подавляющее большинство изданий ради придания веса в собственных глазах и выгоды рекламных контрактов безбожно завышают тиражи, рассказывая басни о своих многих сотнях тысяч читателей.

Мы — среди очень немногих честных. Мы действительно напечатали 8-й номер вестника в количестве 851 тысячи экземпляров. Заранее предупреждаю, что следующий номер, который выйдет в се-

редине мая, будет иметь тираж более 870 тысяч. Вот я и говорю, что до миллиона рукой подать. Чуть-чуть приналежь, согласно девиза 1 + 1, так сказать, на агитацию и пропаганду, и приятная победа в кармане. Ну, а в середине мая мы выйдем по той причине, что у нас теперь с большим тиражом жесткий график — 1-я неделя месяца и третья. Но первая неделя нынешнего месяца, как вы понимаете, совершенно не рабочая. Номер скорее всего будет толстый — 24 страницы. Может быть, заманемся на 32, если хватит сил. Материала, то есть ваших писем, достаточно, но с ними приходится много работать.

У нас скопилось значительное количество писем объемом в 10 и даже более печатных страниц. Не расстраивайтесь, если вы долгое время не видите их на страницах вестника. Час их придет. Опубликуем в крайнем случае если не в «ЗОЖ», так в «Предупреждении». И не стесняйтесь иногда напомнить о себе, написать второй раз: мол, так и так, лежит без движения мое письмо. Сегодня у нас с вашей почтой работает значительно больше людей, нежели над выпуском вестника. Кроме того, на ваши вопросы отвечают три врача: Владимир и Павел Хорошевы, а также Владимир Сергеевич Нуждов из поселка Токаревка, Тамбовской области.

И еще о весне. Если вы решили изменить свою жизнь к лучшему в сторону здорового образа жизни, избавиться от болезней, почувствовать интерес к жизни, то весна, пожалуй, лучшее время для начала. Мы очень мало пишем в вестнике о физических упражнениях, ибо рассказывать о них бегло не имеет смысла — все, вроде, о них все знают, а рассказывать подробно с указанием упражнений, методик не хватит никакого места. Поэтому внешне получается так, будто мы индифферентны к вашим спортивным занятиям. А между тем, в каком бы вы ни были возрасте и состоянии, они совершенно необходимы и полезны в плане обретения тех радостей, о которых было только что сказано. И тут не нужно мудрить. Начните просто с целенаправленной ходьбы. И не говорите, что у вас и так после работы по дому руки и ноги отваливаются. Это совершенно разные вещи. Работа есть работа, а спорт есть спорт. Вот для начала и пройдите-ка пешочком в хорошем темпе на почту. А там, глядишь, оно само пойдет.

Анатолий КОРШУНОВ.

ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Я профессор словесности. Выписываю вестник несколько лет. Благодарна ему за то, что он дает нам возможность общаться друг с другом, и за его ценные советы.

Хочу внести в вашу копилку и свою скромную лепту — дать ряд советов, основанных на многолетнем опыте раздумий, поисков, неудач и маленьких открытий. Но вначале о самих принципах оздоровления души и тела, без которых применение конкретных рецептов, даже самых действенных, сводится порой к нулю и приводит ко многим разочарованиям.

Во-первых, искать! То самое, что годится только для вас, и никто, даже самый хороший врач, не знает вас так, как вы сами себя знаете.

Во-вторых, анализировать то, что делаешь, думать постоянно и сосредоточенно, насколько может быть полезно то или иное средство лечения, опять же с позиций знания самого себя; уметь прислушиваться к себе и тем изменениям, которые происходят с вами.

В-третьих, не лениться. Благими намерениями вымощена дорога в ад. И сколько раз в мыслях своих мы готовы ради здоровья горы свернуть! Но наступает новое утро, а с ним повседневные хлопоты, в которых безнадежно тонут наши планы позаботиться о здоровье. Принцип — действовать немедленно всегда оправдывает себя и приносит ощутимые результаты.

В-четвертых, не упрощать то или иное средство оздоровления, а педантично следовать его предписаниям. Только в этом случае мы имеем право делать выводы о результативности рецепта и применении его в дальнейшем. Выполнение рекомендаций «абы как» может стать главной причиной неудачи.

Может быть, в этих советах я не открываю Америку, и они, эти советы, у кого-то вызовут досаду за их менторский тон, но, как и все ваши читатели, я имею пра-

во высказать свое субъективное мнение.

А теперь несколько конкретных рецептов, как мне кажется, авторских, проверенных многократно и благотворных для здоровья.

От суставных болей и одновременно от кожного зуда, особенно досаждающего всем пожилым людям зимой и ранней весной, когда кожа становится сухой и ранимой, помогают ванны, доступные всем: ветки сосны нужно обрезать, порезать секатором или большими ножницами на куски по 10-15 см, сложить в большую эмалированную кастрюлю (на 6-8 литров), наполнив ее ветками примерно до половины, залить доверху горячей водой, довести до кипения и кипятить не более пяти минут, затем остудить до комнатной температуры. Это все делаете утром или днем. А вечером процедите сосновый отвар и вылейте в ванну; добавьте 0,5 кг поваренной соли, размешайте и принимайте эту ванну в течение 15-20 минут при той температуре, к которой вы привыкли и которую легко переносит ваше сердце. После ванны не вытирайтесь полотенцем, только слегка промокните кожу, а лучше — дайте ей просто высохнуть и ложитесь в постель. Уже после первой такой процедуры вы почувствуете ее благотворное влияние на весь организм: будете сладко спать без снотворных, кожа станет более здоровой, молодой, «дышащей». Конечно, нужно постараться принять такие ванны 5-6 раз, лучше 2 раза в неделю и лучше, чередуя сосновую ванну с травяной.

Из многих вариантов травяных ванн я остановилась на следующем: стебли и листья топинамбура (сухие) заготавливаю летом, их можно сушить целыми снопами (но лучше порезать кусками по 10-15 см) и хранить сырье на балконе или в садовом домике. Заваривать так же, как и ветки сосны; можно добавлять другие травы, благотворно влияющие на кожу и суставы: сельдерей, спорыш, календула, ромашка, крапива двудомная, листья березы, малины, смородины, ра-

сторопши. В этом ряду не-
обходимо выделить сельдерей.
Но именно он, как известно,
лечит суставы в смеси с
медом. Всегда ли мы, садо-
воды, используем до конца
то, что выращиваем на сво-
их грядках? Сколько зелени
и корней листового сельде-
рея уходит иногда под снег
в конце огородного сезона?
А если не лениться, срезать
их и высушить для лечеб-
ных ванн? Точно так же легко
заготовить крапиву, побеги
расторопши пятнистой.
Если ее еще нет в вашем
саду, обязательно посадите,
— это целая аптека, собран-
ная в одном растении. То же
можно сказать и о топинам-
буре. О нем уже много пи-
сали в вестнике «ЗОЖ», но
главное, топинамбур — един-
ственная из овощных куль-
тур, имеющая кроме различ-
ных аминокислот столь цен-
ный кремний. Отсюда — его
общеукрепляющее и профи-
лактическое действие про-
тив отложения солей, диабе-
та, инсульта, инфаркта, мало-
кровия, атеросклероза, моче-
каменной болезни и многих
патологий нервной системы.

Боюсь, что письмо мое
окажется слишком длинным,
если я буду рассказывать о
том, сколько лекарств заме-
няют мне топинамбур, рас-
торопша, календула, мята
перечная и др. травы. Я рас-
сказала пока только об оз-
доравливающих ваннах, до-
ступных всем и очень ре-
зультативных. Но если чита-
тели вестника захотят узнать
подробнее о практическом
применении топинамбура, я
готова ответить (при нали-
чии конверта с обратным
адресом). Могу поделиться
также за небольшую пре-
доплату семенами расто-
ропши пятнистой и топи-
намбура.

**Адрес: Магиной Рите
Григорьевне, 455049, г.
Магнитогорск, Челябинс-
кой обл., а/я 114.**

СТАЛО ЛЕГЧЕ ЖИТЬ И ДЫШАТЬ

Выписываю вестник с
1996 года и очень много
почерпнула из него для себя,
многому научилась. Если
внимательно читать «ЗОЖ»
и не быть ленивым, то, как
минимум, заметное улучше-
ние здоровья обеспечено.
Лично мне с вами ничего не
страшно — я верю, что одо-

лею любую болезнь.

Мне 58 лет. Выгляжу на
40. Скажу так: молодая, кра-
сивая, энергичная, с отлич-
ной фигурой. Люди смотрят
и делают для себя выводы
относительно пользы ЗОЖ.
Если спрашивают: что и как,
с удовольствием рассказы-
ваю о своей системе.

История же моя, вероятно,
банальна. К 45 годам нажи-
ла «букет» болезней. Одной
медицинской карточки в
поликлинике не хватило —
завели вторую. Боли в сер-
дце, пониженное давление,
хроническая усталость, го-
ловные боли до приступов,
артрит, остеохондроз, нуле-
вая кислотность... Лечилась,
как и все: поликлиника, са-
натории. Особо допекал
меня наружный геморрой.

По совету врачей решила
сделать операцию. Думала:
удалят шишечки, и на том
мои страдания кончатся.
Операция, убеждали меня,
простенькая. Длилась она,
между тем, 2 часа и прошла
неудачно. Пришлось опери-
роваться повторно. Пере-
несла все это ужасно тяже-
ло. Но самое страшное: че-
рез полгода — снова гемор-
рой.

Сейчас я знаю, что не сле-
довало бы в моем случае
делать операцию, глотать
огромные порции антибио-
тиков. Но не было тогда ря-
дом со мной Надежды Се-
меновой, многих мудрых книг,
в которых искала и наконец
нашла истину, не было про-
сто доброй тети, которая бы
сердито сказала: «Да вымой
ты хорошенько свой кишеч-
ник!».

Наш организм умнее док-
торов. После операции он,
как я понимаю, специально
слабил, чтобы очиститься от
всяких залежей... Я же после
всех мук поняла, что ни-
каким докторам я не нужна
и, если хочу жить нормаль-
но, должна сама себе стать
доктором. Прочла уйму книг.
Особо прониклась идеями
очищения. Работала над со-
бой год: наладила питание,
начала бегать, закаляться
холодной водой и вообще
вести активный образ жиз-
ни. Организм очищала по
Семеновой и по Малахову,
голодание осваивала по
Брэггу, иммунитет подни-
мала по Болотову, настраи-
валась на положительные ре-
зультаты по Сытину, гимна-
стику Ниши включила в ре-

жим по Гоголан. И, конечно
же, рядом постоянно был
вестник «ЗОЖ».

И — о чудо! — стало лег-
че жить и дышать. Теперь я
счастливый, здоровый чело-
век: давление в норме, же-
лудочно-кишечный тракт ра-
ботает, как часы, исчезли го-
ловные боли, и что такое ге-
моррой, не знаю последние
7 лет. Одним словом, я и бо-
лезни разошлись в разные
стороны. И все это без еди-
ной таблетки. Сама собираю
травы, научилась ими
пользоваться. Появилось
много единомышленников,
со мной консультируются
даже некоторые врачи. Вот
уж не думала, что буду ког-
да-нибудь помогать другим.
Всем объясняю: живите в
гармонии с природой, по ее
законам — и болезнь отсту-
пит.

Я вместе с вами за здо-
ровое общество. Если задуматься,
то ведь «ЗОЖ» де-
шевле билета в автобусе.
Друзьям и знакомым на Но-
вый год и в день рождения
дарю подписку вестника.
Более полезного подарка не
придумаешь. А читателям
нашей газеты желаю: ста-
райтесь быть здоровыми, не
отчаивайтесь при неудачах,
ищите свой метод лечения,
будьте терпимы к себе и
окружающим.

И еще: при чистке пече-
ни многих тошнит. Меня
даже после 10 чисток тош-
нило. В книге ангельских
знаков я обнаружила но-
вый йоговский способ лече-
ния печени. Испробовала на
себе — никакой тошноты.
Кого заинтересует этот ме-
тод, могу поделиться.

**Адрес: Поповой Э.К.,
308023, Белгород, ул.
Некрасова, д. 26, кв. 85.**

**«ЗОЖ»: Милая Э.К. По-
пова, мы рады вашим ус-
пехам. Что же касается
йоговской чистки, нам
тоже интересно. Если бу-
дет время, черкните еще
одно письмецо.**

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОГОРЯЧЕЕ НЕ ЛЮБИТ

Спасибо, что нашли для
меня место на Доске объяв-
лений (№17-149, 1999 г.)
Письма шли нескончаемым
поток. Отправила 315
бандеролек с семенами,
травы, корнями. Из каких
только медвежьих углов не
писали — вся Россия про-
шла перед глазами. Это

очень приятно — чувствовать
себя нужной стольким лю-
дям.

А теперь у меня к вам
просьба: я очень сильно бо-
лела остеохондрозом и по-
бедила. Найдите возмож-
ность напечатать мой рас-
сказ. Вдруг поможет тем, кто
отчаялся и устал в борьбе
с этим недугом. Я знаю, что
остеохондроз — распро-
страненная болезнь: в пись-
мах многие на него жалуют-
ся.

И еще: я преклоняюсь пе-
ред Кларой Дорониной.
Многие пишут, что хотят ле-
читься по ее рецептам и
ищут для этого необходи-
мые травы. Ну, а теперь моя
простая история.

Остеохондроз допекал
меня с давних пор. То руки
заболят, то ноги, то пояс-
ница, то ребра. Разные стави-
ли врачи диагнозы, и я ле-
чила то одно, то другое. Но,
наконец, сошлись в одном —
у меня остеохондроз. И тут
одна знакомая пожилая
женщина посоветовала мне
лечить все сразу, воспользо-
вавшись для этого овсяной
соломой.

У нас русская баня. Я за-
паривала солому в бачке,
смачивала в этой воде ста-
ренький спортивный костюм,
надевала. На ноги — носоч-
ки, на голову — платок. Все
смочено в том же горячем
— как можно терпеть — ов-
сяном напаре.

Одевшись таким образом,
я еще укутывалась в одеяло
и забиралась на верхнюю
полку. Сидела не менее по-
лучаса. Затем раздевалась,
не мылась, а просто сполас-
кивалась теплой водой, оде-
валась в сухое и шла домой.

Дома дочь настойкой пе-
реступения растирала мне
больные места, пила я еще
чай из ноготков, ложилась в
постель и, хорошо укрыв-
шись, спала до утра. Проце-
дуру эту я проделывала 10
дней через день, 10 дней —
перерыв и снова 10 оберты-
ваний. Ванны можно делать
с горчицей. Но если соло-
мы достаточно, то горчицу
класть умеренно, сообразу-
ясь с возможностями серд-
ца. Кстати, вместо соломы
можно запаривать и зерна
овса, для компрессов — ли-
стья коровяка.

Ну, и что в результате? А
то, что с помощью всех этих
мероприятий я выбралась
(Окончание на 4-5 -й стр.)

(Окончание.)

Начало на 2-3-й стр.)

из постели, поставила палку — я называю ее дубинкой и прежде обходиться без нее не могла — в уголок, хожу по дому, готовлю обед, работаю в огороде и даже кормлю кроликов.

Кто желает иметь у себя на грядках или в саду переступень, горчицу сарапетскую, коровяк, ноготки, фитоллакку, салатный цикорий, любисток, девясил, расторопшу, Melissa, могу выслать семена. Высылаю наложенным платежом. Цена одного пакетика 3 руб. А овес можно выращивать самим. Он у меня всегда на малюсеньком участке 1,5 м x 1,5 м. Этого овса мне хватает не только на ванны, но и чайку попить. Особенно хорош и полезен недозревший.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Карелиной Антонине Ивановне, 617050, Пермская обл., г. Нытва, ул. Октябрьская, д. 27.

И ЕЩЕ О ТОМ ЖЕ

Я всю жизнь увлекалась спортом: лыжи, плавание, гимнастика. Случалось участвовать в соревнованиях и даже побеждать. В возрасте уже за 50 — нет бы угмониться — я увлеклась йогой. Все упражнения, в том числе и «березка», давались легко, а вот стойка на голове... Кончилось все довольно плачевно. Появились резкие боли в области шеи. Особенно в подзатылочной ямке — конец света. Кружилась голова, дома ходила по стеночке, на улице — только в сопровождении. Когда ложилась, начиналась круговерть: «летала» мебель и я вместе с диваном, крепко держась за его края. Направили в Москву, в ЦИТО. Поставили диагноз: смещение двух шейных позвонков. Предложили «говодержатель». Я его называла «ошейником». В нем и поехала домой. Привыкала к нему очень трудно, но привыкла. Носила месяца полтора. Увы, радовалась до нового очень жестокого приступа. А затем боли стали повторяться. Мышцы шеи атрофировались, голова кружилась по-прежнему, часто теряла сознание. Попробовала лечиться у ма-

нуальных терапевтов. После 2-минутных манипуляций с моей шеей в глазах светлело и домой бежала вприпрыжку, но этого хватало на день-два. А далее все повторялось.

Сейчас трудно перечислить, в каких лучших клиниках Москвы я побывала. Вплоть до госпиталя имени Бурденко. Врачи разводили руками. Все в один голос предписывали полный покой для шеи и солидный набор препаратов.

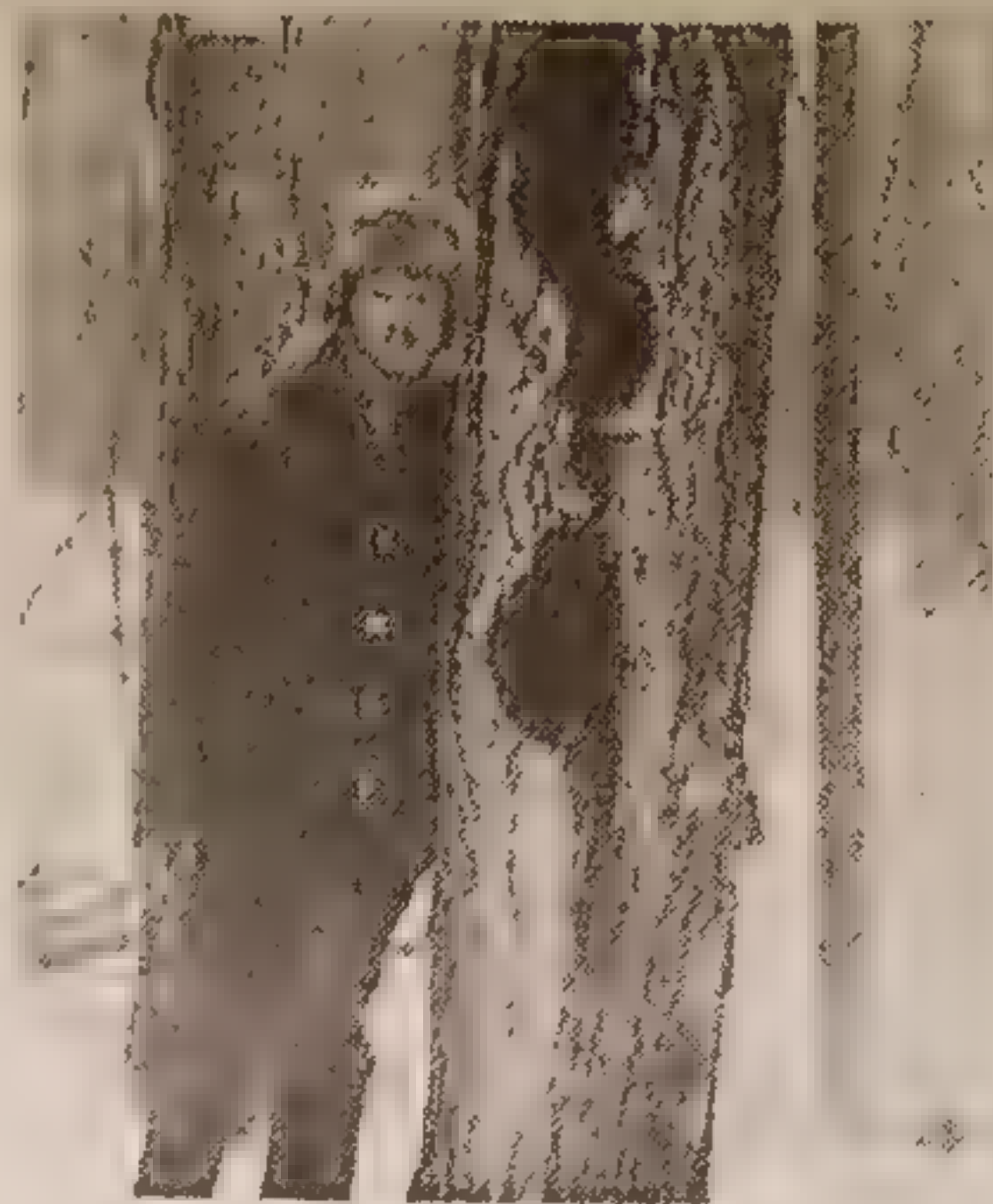
В конце концов дошла до такой степени, что не могла поднять головы и потянуться рукой, чтобы снять, например, чашку с верхней кухонной полки. И вот однажды приятельница, видя мои мучения, сказала: «Что же дальше-то? Ведь лучше не будет, а хуже некуда». Меня как током пробило. Хуже действительно некуда, а лучше не будет точно. И я приняла решение выбираться из трясины самой. Это было как озарение. Подобрала комплекс упражнений, направленных в основном на коррекцию всего позвоночника и мало-помалу регулярно и последовательно стала заниматься. Постепенно ушли боли, перестала кружиться голова. И теперь я твердо верю, что остеохондроз можно победить. Для этого надо:

1. Сбалансированное, лучше раздельное, питание
2. Жесткая постель
3. Небольшая подушка-валик
4. Гимнастика, гимнастика, гимнастика.

Адрес: А. Шемет, 113628, Москва, Старобитцевская ул., д. 15, к. 1, кв. 143.

«ЗОЖ»: Было бы очень неплохо, если бы автор письма А. Шемет попыталась описать свой комплекс и прислать это описание нам. Наверняка читатели будут донимать письмами. У нас, разумеется, есть гимнастические комплексы, которые могут оказать помощь при остеохондрозе. Они, в принципе, общеизвестны. Но комплекс Шемет, как говорится, проверен жизнью и тем особо привлекателен.

ЛЕС ЛЕЧИТ И ДУШУ, И ТЕЛО



Был очень обрадован и удовлетворен, прочитав в 1-м номере вестника «ЗОЖ» слова о том, что народная и официальная медицина должны идти рука об руку и дополнять друг друга. Именно так! Поэтому я двумя руками голосую за рубрику «В гостях у традиционной медицины». Те, кто считает подобные материалы заумными, должны понять, что от науки мы никуда не уйдем, даже применительно к народной медицине.

Мне 43 года. Здоровье сильно хромает. Но не унываю. Я не инвалид. Работаю лесником. В лесу мне и отдохнуть приятно, и работать полезно. Живу один, но скучать не приходится. Человек я увлеченный и легко нахожу занятие. Порой даже времени не хватает.

Лес, безусловно, таит в себе большие возможности для оздоровления души и тела. И я еще обязательно поделюсь с читателями вестника своим опытом общения с природой. А пока посылаю мартовскую фотографию. На ней удивительное «месторождение» чаги на березе — целый Клондайк. Напечатайте, если можно.

Адрес: Капцову Александру Сергеевичу, 249306, Калужская обл., Думиничский р-н, пос. Новослободск, д. 1-а, кв. 18.

«ЗОЖ»: Такое количество чаги на одном дереве действительно редкий случай. Нам как-то одна читательница привезла в «ЗОЖ» баночку настоя

чаги. Называется он бальзам безалкогольный «Березка». На наклейке написано следующее: «Натуральный продукт, концентрат, приготовленный из настоев березового гриба чаги и душицы с добавлением сахарного сиропа и лимонной кислоты. Используется в профилактическом питании взрослых и детей, за исключением больных сахарным диабетом. Применяется как добавка к напиткам в составе третьих блюд во время или после еды. Улучшает работу печени, способствует обезвреживанию токсинов, профилактике и лечению анемии, повышает иммунитет».

Компоненты бальзама обладают противораковым действием. Разработчик этого напитка — Уральский региональный центр питания: Пермь, ул. Коммунистическая, 28. Тел.: (3422) 12-53-38. А изготовлен сей, видимо, замечательный препарат «Лядовским плодopерерабатывающим домом» (пос. Новые Ляды, тел.: 92-26-15). Публикуем эти адреса вовсе не в качестве рекламы. Просто о чаге и способе его применения нам стоит поговорить. Так что просим знающих людей не стесняться и писать нам. А фотографию лесника Капцова, хоть она и не очень вразумительная, прилагаем. Надеемся, что в будущем одна из его фотографий украсит обложку вестника.

ПОМОЖЕТ «ПАРОВАЯ БОЧКА»

Хотел бы поделиться способом лечения огромного числа болезней, который изобрел мой отец, деревенский фельдшер, еще в 1972 году. Способ этот описан в 4-м номере «Вестника народной медицины» за 1997 год. Я посылал туда чертежи и описание фитосауны. Статья вышла, журнал мне прислали, а вот насчет исследований эффективности метода информации пока нет. Между тем богатый

опыт, накопленный моим отцом, Василием Григорьевичем Подтербковым, показывает, что лечить можно практически все болезни, кроме рака и венерических. Поскольку тот журнал как бы элитный — читают его немногие, — обращаюсь к вам. Заставляет это делать громадное количество больных людей, которые пишут нам и приезжают со всех концов России, даже с Дальнего Востока.

Разумеется, каждому не под силу сделать фитосауну, но уверен, что травники-умельцы найдутся и будут вспоминать моего отца добрым словом. Ему нынче 80, но еще суетится, лечит, исцеляет очень многих людей, от которых отказалась официальная медицина.

Не буду описывать, через какие психологические трудности на первых порах пришлось пройти. Конструкция состоит в основном из двух элементов. Это большая фляга и герметичная фитокабинка. Фляга наполняется на 70 процентов от объема травами и заливается водой из расчета 1 кг сбора на 10 л воды. На газовой или на какой иной печи содержимое доводится до кипения, и по шлангу пар поступает в фитокабинку. Человек сидит на скамейке голый, укрытый с головой — получает одновременно и ингаляцию, однако голова может находиться и снаружи — герметичность в данном случае может достигаться укутыванием вокруг шеи. Температура в парилке 50 градусов, время — 15 минут. Меньше — можно, больше — нельзя. Курс лечения — 10-15 ванн, затем перерыв 10 и более дней, и если требуется, курс можно повторить еще 2-3 раза. Как правило, отец берет сбор из 15-20 сильных трав и с каждой новой ванной 2-3 вида трав заменяет с тем, чтобы организм человека сам нашел нужную для излечения траву.

Сама фитосауна первоначально была в форме усеченного конуса из кедра — отсюда ее название «паровая бочка». Но позже мы с отцом нашли более

оптимальное решение с использованием эффекта пирамиды.

У отца за 27 лет появилось много последователей, и некоторые выдают способ лечения в паровой бочке за свой. Отец говорит: Бог им судья, главное, чтобы людям помочь. Кстати, в 1982 году райздрав и прокуратура района пытались отца за целительство посадить. Так вот спас журнал отзывов, в котором люди благодарили отца за выздоровление.

Очень хорошо поддаются лечению бронхиальная астма, болезни желудочно-кишечного тракта, печени, почек, опорно-двигательного аппарата. Отец живет в Минусинске, и, встречаясь с ним, мы обговариваем способ лечения, делимся опытом. Грядет летняя пора, время заготовки трав для фитосауны, а также для фитотерапии. Чем-чем, а травами Хакасия богата. Здесь много для лечения женских заболеваний боровой матки, грушанки, зимболюки, от парализации и эпилепсии шикши (водянка черная), от сердечных болезней рододендрон золотистый. Хорошо успокаивающие синюха голубая, панцерия шерстистая и множество других ценных трав, в том числе и противораковых. Мы всегда рады помочь нуждающимся в меру своих сил. Пишите, вкладывая в письмо конверт с обратным адресом.

Адрес: Подтербкову Владимиру Васильевичу, 662793, Хакасия, г.Саяногорск, ул.Пушкина, д.17.

«ЗОЖ»: Конечно, досадно. С 1972 года деревенский фельдшер лечит людей изобретенным им способом, и никому до этого дела нет. Между тем сконструировать подобную фитосауну, если пораскинуть мозгами, очень даже не сложно.

В том же, что польза от такой сауны велика, сомнений нет. Так что, господа целители, кумекайте и пользуйтесь опытом Василия Григорьевича Подтербкова, благо, он скрывать его ни от кого не собирается.

НАШИ КЛУБЫ ЖИВУТ И ДЕЙСТВУЮТ



Года два назад в вестнике «ЗОЖ» вы уже сообщали о наших клубах, которые функционируют в Воронежской области. Это «Детка» из поселка городского типа Грибановский и «Надежда» из села Кутки, Грибановского района. Так вот хочу вам сообщить, что, несмотря на такое трудное время, наши клубы живут и действуют. Наш девиз: «Жить одной семьей мы будем!» Это означает вместе выживать, помогать друг другу морально, духовно, психологически. Когда мы вместе, то легче справляться с любыми невзгодами, с любыми болезнями, вплоть до рака.

Вестник «ЗОЖ» мы в клубах читаем от первой страницы до последней и каждый очередной номер ждем, как лучшего друга. Встречи мы проводим в последнюю субботу каждого месяца. И собираются не только члены клуба, но и многие сельчане, благо, что клуб находится при библиотеке. Передаем всем читателям вестника привет. Желаем хорошего здоровья, терпения, спокойствия, мира, любви, добросердия, а газете нашей — жить и процветать.

Адрес: Костыриной Ирине Ивановне, п.г.т.Грибановский, Воронежской обл., ул.

Центральная, библиотека, клуб «Детка».

«ЗОЖ»: Адресочек, конечно, что-то вроде «на деревню дедушке», но, полагаем, если кто-то отправит по нему письмо нашим друзьям из поселка Грибановский и села Кутки, то оно дойдет. Письмо само было довольно пространное. О любви, дружбе, взаимопомощи, о тяжелом времени, готовности помочь. Но важен сам факт, заключенный в фотографии, которую мы публикуем. Ирина Ивановна Костырина — автор письма — на этом снимке в первом ряду справа. Было и другое фото, где Ирина Ивановна с подругами как ни в чем не бывало сидит в проруби. Клуб, между прочим, принимал участие в нашем конкурсе «Никогда не сдавайся». Прислали две подписи: «Помоги себе сам» и второй вариант: «Хочешь жить — умей брыкаться». К великому нашему сожалению, подобных подписей — несколько сотен. Так что в победители грибановцы не вышли. Ну, да бог с ним, с конкурсом. «Мы выбрали ЗОЖ на всю жизнь», — пишет нам Ирина Ивановна. Это и есть самое главное.

ТРАВА КЕНТАВРА ХИРОНА

Из глубин прошлых тысячелетий нашей матушки-земли пришли к нам легенды.

В Древней Греции на горе Олимп жили боги. Чудны они были по своему подобию для человеческого разума. Представьте себе кентавров: человеческий торс до половины переходил в великолепный круп сильной лошади. Голова Горгоны вместо волос была украшена живыми змеями, боги-люди с головой птицы, с собачьей головой и птицы с человеческими головами.

Когда приоткрывается занавес генной памяти прошлого, возникают целые цивилизации атлантов и лемуров, которые владели необыкновенными знаниями во всех областях наук, умели повелевать природными и жизненными силами. Они жили в других измерениях, и отголоски легенд о химерах, возможно, объяснялись их экспериментами в области генной инженерии.

Вот как звучала повесть-сказка о кентавре Хироне, человеке-лошади, в устах моей бабушки Елены.

В середине июля мы с нею собирали цветки золототысячника. Гладенькие стебельки 30-40 см в высоту были украшены небольшими веточками с розовыми соцветиями. Их тонкий аромат привлекал пчел, ос, шмелей, золотоголовок.

Кентавр Хирон когда-то был богом по человеческому подобию. Ну, все так, как у людей: руки, ноги. Занимался он врачеванием, знал многие тайны медицины, был искусным хирургом и исцелял простых людей от многочисленных хворей. Но однажды его укусила змея, яд которой считался смертельным. И точно: кровь свернулась в жилах Хирона, и никто уже не брался ему помочь. О несчастье узнали бедные люди, которых он лечил. Они стали собирать для Хирона траву центуриум. Тот пил ее в отварах и в соках, этой же травой обкладывали его тело. Но болезнь отступала медленно, спускаясь до пупка. Да там и остановилась. Ниже пояса несчастный не чувствовал своего тела, оно покрылось гноящимися язвами и с каждым днем отмирало и чернело.

Тогда друзья Хирона, чтобы спасти его от ужасного существования, хирургической операцией заменили ему нижнюю часть тела на торс лошади.

Излечившись, Хирон с еще большим рвением стал

лечить людей. А центуриум, или золототысячник, как его сегодня называют в народе, стал любимым лекарственным растением Хирона.

Считается, что называли растение золототысячником монахи в средневековье. Один богач, которого измучила страшная болезнь, сопровождавшаяся рвотами при употреблении любой пищи, в отчаянии пообещал отдать все свое состояние беднякам, если он исцелится. Три дня и три ночи монахи молились о нем и на четвертую ночь богач наконец смог уснуть. Приснился ему ангел небесный, который указал траву и сказал: «Пей отвар из нее и исцелишься именем Господа. Но не забудь о своем обещании раздать богатство бедным».

Отдал богач тысячу золотых монет бедному люду. Превратился сам в человека бедного, но болезнь отступила. Жил он потом долгий век в бедности, но в благости. А траву называют с тех пор золототысячником.

В разных местах его, впрочем, зовут по-разному: желчью земляной, красноцветником, краснянкою, семимильником, сердушником, зорькой, краснушкой, золотухой, золотником. Знахари знали золототысячник как отличное средство для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита. Его применяли в сборах из лекар-



ственных растений при циррозе печени. Вот несколько рецептов, которые применяла бабушка Елена при циррозе и других расстройствах печени.

Бессмертник — 1 набитый стакан сухих цветков

Барбарис — 1 стакан, измельченные корни

Золототысячник — 1 стакан сухих цветков

Крапива двудомная — 1 стакан сухих цветков

Траву перемолоть, смешать хорошенько, сложить в бумажный пакет. 2 столовые ложки порошка заварить вечером в 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить три раза в день с 1 чайной ложкой меда перед едой по 3/4 стакана. На область печени один раз в день накладывать компресс из теплой простокваши на 2 часа. Лечились так 28 дней, две недели перерыва. И снова повторяли курс лечения.

Майские листья хрена огородного, 25 г сухих

Золототысячник, сухие цветки, 30 г

Листья черной редьки, 20 г

Семена укропа, 30 г

Чистотел, 50 г

Приготовить перемолотую смесь. 1 столовую ложку залить кипятком, довести до кипения. Пропарить на водяной бане 20 минут, отстоять ночь. Употреблять по 3/4 стакана при метеоризме, несварении желудка и при болях в поджелудочной железе, которыми сопровождается цирроз в запущенной стадии с явлениями желтухи. Пить 3 раза в день 40 дней. Неделя перерыв. При асците, то есть при наличии водянки, отеках ног до колен и скоплении экссудата в брюшной полости используется такой сбор лекарственных трав:

Корень цикория дикого — 1 стакан

Корень алтея — 1 стакан

Корень любистoka (заря лекарственная) — 1/2 стакана

Листья вахты трехлистной — 1 стакан

Чистотел (можно сухой, но лучше свежий) — 1/2 стакана

Перемолоть. 2 столовых ложки смеси залить 0,5 л кипяченой воды (45-50°C). Настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой, но не забывать с едой употреблять по 1 таб-

летке аспаркама или же панангина. Можно заменить на калий оротат. Обычно водянка отступает на 11-й день. Но если уже испытанные лекарства не помогают, то добавить к вышеуказанному рецепту отдельно 3 раза в день по 1/3 стакана сока двудомной крапивы.

На моем веку встречались люди с огромным желанием выжить, что одним соком золототысячника вылечили себя от язвы желудка с повышенной кислотностью, избавились от раковой опухоли, от страданий слюнных желез, излечились от последствий гепатита А и В. И все это, принимая по 1 столовой ложке свежего сока золототысячника 3 раза в день, правда, очень длительное время.

Гастриты с повышенной кислотностью желудочного сока, дизентерия, диспепсия, изжога, рвота, атония кишечника, эрозия шейки матки, воспаление почек и мочевого пузыря, маточные кровотечения, лихорадка, воспаление сердечной мышцы — все болезни отступают, если умело использовать золототысячник. Даже с воспалением легких инфекционного происхождения вступает золототысячник в успешную борьбу и побеждает.

Норишник, норичная трава — звали золототысячник коновалы в прошлом. Норича — глубокая язва на загривке рабочего коня. Заживает трудно. Одна из причин в том, что мясная муха откладывает в рану свои личинки. Копшатся черви. Даже березовый деготь не всегда вылечивал. Но крепкое снадобье из золототысячника неизменно помогало. Для этого брали 200 г свежих цветков, настоянных в 0,5 л винного уксуса с добавлением столовой ложки жженных квасцов (время настоя в темном месте трое суток), смачивали льняной тампон и после обработки раны дегтем затапливали в нее как можно глубже. Менялся тампон через сутки. Неделя — и рана благополучно затягивалась.

При пищевой аллергии у детей золототысячник — незаменимое средство. Пить водный настой золототысячника из расчета 1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать ночь. Давать по 1 столовой ложке настоя перед каждой едой. Очень долго без пе-

расовая, до излечения.

В прошлом целители считали эту траву не только как желудочное средство, но и при «болях в нервах». Поэтому золототысячник применяют в сборах при нейро-дермитах.

Полынь сребролистная — 30 г

Репейничек (агримония) — 30 г

Корень цикория — 20 г

Валериана (корневище) — 20 г

Календула — 30 г

Цветы золототысячника — 50 г

Чистотел — 10 г

Фиалка трехцветная — 20 г

Лопух, корень — 30 г

Все хорошенько перемолоть, размешать, сложить в стеклянную банку, закрыть крышкой плотно (выветриваются эфирные масла). 2 столовые ложки смеси заваривают в 0,5 л кипятка. Настаивают ночь. Дают пить детям до 14 лет по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой за 10 минут. В утреннюю пищу добавляют 1/2 кофейной ложечки порошка из яичной скорлупы (только один раз в день). Взрослым после 14 лет дают по 3 столовых ложки перед каждой едой и по кофейной ложечке порошка из яичной скорлупы (для уточнения: порошок из скорлупы также 1 раз в день и только от деревенской курочки. Принимать 10 дней, перерыв 5 дней. Повторять до излечения). А настой из вышеуказанной смеси пить 40 дней. 14 дней перерыв. И вновь повторять.

Предлагаю еще и отличное глистогонное средство:

50 г сухой травы золототысячника

30 г сухих венчиков пижмы

30 г бессмертника

Измельчить, сложить в стеклянную банку, закрыть пластмассовой крышкой. 1 столовую ложку заварить стаканом кипятка. Давать детям по 3 столовых ложки отвара, настоявшегося ночь, с 1 чайной ложкой меда 3 раза в день перед манной, овсяной или ячневой кашей, сваренной на молоке, 5 дней. В эти дни не давать ничего острого — ни лука, ни чеснока. Запрещаются мясо и колбасы... Самое лучшее — это сладкие фрукты, печеная картошка, компоты и кисели; 5-6 раз в день под носом смазывать керосином,

разумеется, очищенным или давать его нюхать. Это чтобы глисты не пошли через пищевод. 5 дней достаточно, чтобы паразиты покинули организм.

По 5 капель свежего сока золототысячника, впущенных в больное загноившееся ушко, при всех абсолютно ушных заболеваниях излечивает и обезболивает.

Не дай Бог, конечно, но масло из золототысячника, приготовленное следующим образом, устранит, рассосет любую опухоль в начальной стадии: свежие цветы хорошенько размять, заполнить половину любого стеклянного сосуда, долить до наполнения оливковым маслом и выставить на солнце на 20 дней, хорошенько в 4 слоя завязать марлечкой горлышко. После 14 дней масло слить, сырье отжать и выбросить. Разлить в баночки и поставить в холодильник. Масло загустеет. Смазывать липомы, опухоли, натоптыши, кератозные бляшки.

Женские болезни, отягощенные неблагоприятными родами, выкидышами, абортными, эндометритами и сепсисом излечиваются в народной медицине с помощью золототысячника, но это строго индивидуально.

Опыт древних врачей и целителей прошлых веков обобщил Одо из Мена в поэтических строках о золототысячнике:

«Он, говорят, наделен иссушающим свойством, и это

Склеивать свежие раны ему хорошо помогает,

А к застарелым приложен, — способствует их рубцеванию;

Кто исхиасом страдает, в отваре найдет исцеление

Дивное, если ввести его в задний проход; отвлекая

Кровь на себя, он затем унимает и самые боли;

Тот же отвар, как припарка, и нервы излечит больные.

Принятый сок из него выделения регул выводит,

Гонит до времени плод; все несущие пагубу зелья,

Принятый вместе с вином, говорят, через чрево выводит;

Принятый с медом, от глаз потемнение он отражает».

Клара ДОРОНИНА.

ИЗ ОГНЯ ДА В ПОЛЫМЯ

Лично со мной в жизни был такой случай. Семь лет я прослужил в армии, из них четыре года на войне. Конечно, с питанием в разных частях по-разному было. Но в нашей кормили просто великолепно: борщи с мясом, каши, бобовые, картофельные блюда, рыба, консервы, мучные изделия, растительные масла. Грех жаловаться! Физически был очень крепким: рост 182, вес 82 кг, вид свежий. После войны, за рубежом, питание стало хуже. В 1947 г. демобилизован. В стране голод. Поступил на работу фельдшером в рыбколхоз. Питание отличное, но в основном рыбопродукты. В 1948 году переехал в другое место, где питание было еще более однообразное.

Так прошло еще года 3. Встаю как-то утром с постели — болит левая щека от зубов до уха. Попробовал лечить — не помогает. Зубной врач признал меня по его части здоровым. Направили в краевую больницу. Хирург ничего не определил. Прошло еще дней 5, пока ездил по врачам. Под языком стала видна твердая опухоль величиной с вишню. Послали к терапевту, а тот — в крайвендиспансер. Там взяли кровь на анализ и отправили домой до получения результатов. Дома все в панике: что, как, откуда? Когда снова попал к венерологу, тот сказал, что я по его части здоров, и направил к онкологу. Из огня да в полымя! Так прошел еще один день. Молодая миловидная женщина осмотрела меня и говорит: «У

вас во рту камень выводного протока слюнной железы. Езжайте к себе в район, пусть хирург удалит камень». Я ей уже ни на копейку не верю, тем более, что она сказала: «Не пройдет, приезжайте ко мне».

На следующий день, проснувшись, слышу, как что-то стучит о зубы. Беру зеркало и вижу камень под языком, который держит узенькая лента слизистой. Взял скальпель, перерезал ее и на блюдце выплюнул камень величиной с фасоль белого цвета с канавкой посередине — это слюна пробилась в нем ручеек. С тех пор выздоровел, и больше такого не было.

Десятки лет прошли с тех пор, и я не мог себе объяснить это, и врачи не проясняли дело. Откуда в 26 лет у молодого здорового парня, у которого были здоровы все органы, вдруг образовался камень?

И только теперь, спустя 40 лет, я хорошо понял причину: 10 лет я питался, не употребляя ни одного сырого овоща, ни одного фрукта. Вследствие расстройства обмена веществ из-за неполучения витаминов, живых энзимов и микроэлементов расстроился обмен веществ до образования камней.

Все прочитавшие эту статью пусть сделают должные выводы для построения питания в своей семье.

Однообразное питание без свежих овощей и фруктов никогда к добру не приводило!

Николай ШТАБ.
Краснодарский край,
п/о Ботаника.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Очень может быть, что реклама дыхательного тренажера ТДИ-01 навязла у читателей в зубах. Из номера в номер: дышите по Фролову, дышите по Фролову... Между тем в адрес «ЗОЖ» приходит все больше и больше свидетельств о пользе тренировок на тренажере. Люди отмечают: результаты есть и в иных случаях такие, что в них трудно даже поверить. Единственное условие, которое при этом необходимо: терпение в занятиях. Тренажер — не таблетка для разового пользования. Это очень серьезная штука, спасающая, а главное, предохраняющая от многих недугов.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей (р.).

ВОСПРИНИМАЙТЕ РАК КАК ОБЫЧНУЮ БОЛЕЗНЬ

Итак, у нас, как говорится, уже «дежурный» разговор. Рак! Кто-то пропускает эти две страницы, не читая. А кто-то с нетерпением ждет их, пытаясь найти в строчках даже то, чего они подчас не содержат. Все это очень понятно. Великое множество больных ждут чуда: вдруг появится некое лекарство, некий препарат, который ознаменует полную и окончательную победу над раком.

А между тем чудо заключено в каждом из его ожидающих. И имя этому чуду — вера. Огромная вера в исцеление. Никто еще не победил рак без веры, без спокойной уверенности в том, что успех придет.

И тут бы к вере неплохо прибавить знания. Коли вас постигло это несчастье, читайте больше о раке, старайтесь знать все о своей болезни, о правилах питания и поведения, которые помогают в борьбе с недугом. Ну, а средства для лечения... Конечно же, прежде всего официальная медицина: операция, химия, облучение. Правильно писал Николай Николаевич Штаб: обнаружили опухоль — бегите к врачам. Советуйтесь прежде всего с ними, лечитесь прежде всего у них. А далее народные средства. Их, между прочим, помимо смеси водки с маслом великое множество. Известно, как минимум, 300 растений, которые способны противостоять опухолям. Вопрос: как найти свое единственное. Есть фракция АСД-2. Есть удивительный препарат, изобретенный гениальным полтавским целителем Проданом. Блостофаг, который почему-то нашей медицинской практически списан из арсенала противораковых средств.

Между тем москвичка Мария Филипповна Орлова, медработник, ветеран Великой Отечественной войны, нам пишет: «Последние 20 лет проработала в онкологии. И вот силюсь вспомнить: кого же мы вылечили? Не вспомнила никого». Далее о блостофаге она продолжает: «Я знаю блостофаг уже много лет и применяла его только для лечения родных и близких. Удалось вылечить рак полости рта, рак легкого, рак груди, обширное поражение гениталий, саркому бедра...» Кстати, блостофаг — это что-то вроде вытяжки из чистотела, полученной путем особой ферментации.

В этом направлении можно шагать дальше. Слышали ли вы когда-нибудь о препарате Орлова, который

получается в результате полного микробного разложения змеи.

Впрочем, это экзотика. А есть такая простая вещь, как кувалда, — керосин. Подчеркнем: желательно очищенный. В столе у нас даже лежит статья из польского журнала «Марс», которая так и начинается: «Керосин лечит неизлечимые болезни, — утверждает жена тирольского речника Паула Каннер».

В материале достаточно длинный перечень случаев излечения от рака 4-й стадии людей, от которых медицина уже отказалась.

Собственно, стоит ли далеко ходить? В том же столе у нас лежит материал из украинского еженедельника «Мир увлечений», озаглавленный «Лечение радикулита, остеохондроза, гнойных ран, ожогов опухолей, простудных заболеваний и многих других болезней грецким орехом, настоящим на очищенном керосине». В этом материале упоминается история молдавского ученого Михаила Петровича Тодика (мы не однажды уже писали о нем в вестнике), который создал вышеупомянутую настойку. Упоминается имя и академика Андрея Георгиевича Маленкова. Тодика обратился к нему за помощью с тем, чтобы вышеозначенное мощное народное средство стало официальным лекарственным препаратом. Что же дальше? Нам удалось разыскать Андрея Георгиевича. Состоялся долгий разговор о судьбе Тодикампа — так назван новый препарат на основе экстракта Тодика. Надеемся, этот материал появится в одном из ближайших номеров вестника.

Ну, а что же остается сегодня людям, оказавшимся лицом к лицу с раком? Верить — это первое. Воспринимать рак как обычную бо-

лезнь, с которой возможно и нужно справиться. Не закидываться на одном препарате. Искать. Вспомните письмо Клавдии Хабаровой из Воронежа «До сих пор хожу по земле», опубликованное в 4-м (160-м) номере вестника за 2000 год. Она использовала все: и керосин, и настойку грецкого ореха на керосине, и смесь Шевченко, и болиголов. Ни на минуту ее не покидала вера, и она жива.

Ну, а теперь, по традиции, письма наших читателей, в которых, конечно же, никто ничего не придумывает.

ВСЯ ДЕРЕВНЯ С НИМ ДАВНО ПОПРОЩАЛАСЬ

Пишет вам женщина из глухой деревни Алтайского края Быстрый Исток. Мне 55 лет. Выписываю вестник «ЗОЖ» два года. Три года назад у меня умер муж от онкологического заболевания. Знаю я про метод Шевченко, возможно, дорогой мой человек был бы жив по сей день.

Почему я так думаю? Дело в том, что у нас в селе один пенсионер уже второй год пьет смесь водки с маслом по Шевченко. В городе ему поставили диагноз: рак предстательной железы, и все односельчане с ним мысленно попрощались. Но пенсионер этот сегодня имеет вид выздоравливающего человека и, похоже, на тот свет вовсе не собирается.

По образованию я фельдшер. Еще работаю, ибо пенсия небольшая: в 11-х классах провожу занятия по основе медицинских знаний. Собственно, работа и спасает меня от одиночества.

Валентина ИВАНОВА.

Алтайский край.

«ЗОЖ»: Мы очень надеемся, что Валентина Михайловна расскажет нам о своем односельчанине более подробно. Но в любом случае два года жизни при том, что вся деревня с человеком мысленно распрощалась, — хороший результат.

ЛИЧНО Я ПИЛА САМОГОНКУ

В вестнике № 18 за прошлый год вы напечатали мое письмо «Киста исчезла». Я даже не представля-

ла, что письмо это вызовет такой резонанс: буквально каждый день — пачка корреспонденций. Лечилась по методу Шевченко и многим ответила, но письма продолжают идти со всех концов России-матушки, в основном от молодых женщин.

Лечение начала с очищения организма по Малахову. Я простая колхозница. Образование — 7 классов, но, прочитав 1-й том «Целительные силы», поняла, что у меня грязный организм, и его необходимо почистить.

После очищения я начала пить водку с маслом. Брала шприцем 35 мл масла и 35 мл водки, выливая все в баночку из-под майонеза, накрывала плотной капроновой крышечкой, трясла с силой 2 минуты, быстро открывала, просила у Бога помощи и выпивала утром в 6.30, в обед в 12.30 и вечером в 18.30. Кушала не раньше, чем через час. 10 дней пила — 5 перерыв. Одним словом, все делала по Шевченко. Соблюдала и диеты, и перерывы.

Надо сказать, я человек непьющий смолodu, и принимать бальзам мне было очень нелегко. Сначала я купила самую дешевую водку, но сын посоветовал мне заменить ее самогонном. Я его подготовила, вымеряла спиртометром 40 градусов и принимала. Днем переносила бальзам нормально. Вечерами же нередко случались расстройства желудка. Диеты особой не придерживалась. Исключила из меню только сладкое и молочное.

Мясо ела отдельно от всего, даже без хлеба. Через некоторое время съедала яблоко или какой-нибудь другой фрукт. Кстати, супы и борщи я варю без мяса. Мясо варю отдельно. Его едим, а бульон выливаю поросенку. Уважаю каши. Рис, гречка, перловая, овсяная, пшеничная, пшенная.

Ну, и так далее. Главное в том, что после лечения водкой с маслом я не только избавилась от кисты, но у меня нормализовалось давление и исчез геморрой.

Надежда ЧЕРКАССКАЯ.

«ЗОЖ»: Мы не рискуем повторить точный адрес Надежды Макаровны, дабы не обременять ее еще раз задачей отвечать на ежедневную кипу кор-

корреспондент. То, кто
интересуется, за-
гляните в «ЗОЖ» № 18 за
прошлый год.

СПАСЛИ БОЛИГОЛОВ И ЧЕРНЫЙ ОРЕХ

С некоторых пор читаю
«ЗОЖ». Вы много внимания
уделяете различным проти-
воопухолевым препаратам.
Вот и я хочу вам рассказать
одну историю. У моего зна-
комого, назову его В.П., был
рак гортани 4-й стадии с
метастазами в лимфоузлы.
Принял 36 сеансов лучевой
терапии и одновременно
пил настойку болиголова —
три курса без перерыва.
После болиголова он
пользовался настойкой чер-
ного грецкого ореха. По
прогнозам онколога, В.П.
должен был уже покинуть
этот мир. Но он живет и ра-
ботает. После приема на-
стойки черного грецкого
ореха прекратились обмо-
роки, закрылись язвы в гор-
тани, почти рассосалась опу-
холь лимфатического узла.
В.П. прибавил в весе 3 кг,
исчезла слабость в ногах и
появилась сила. После вто-
рой порции настойки нача-
ли выходить кроваво-черные
прожилки, а потом вышел и
корень рака в виде черной
сеточки-паутинки. Чувствует
себя В.П. хорошо. Един-
ственное, что беспокоит, —
это последствия лучевой
терапии. Настойку черного
ореха мы заказывали по ад-
ресу: Сочи, 354002, а/я 159,
телефон: 97-17-71, код 8622.
Гарбузову Геннадию Алек-
сеевичу.

Элеонора КЛОЧКО.

Череповец,

Вологодская обл.

«ЗОЖ»: Что ж, Геннадий
Алексеевич Гарбузов —
старый знакомый вестни-
ка. Его услугами при не-
обходимости можно поль-
зоваться.

Кстати, друзья, о грец-
ких орехах. Они достига-
ют молочно-восковой
спелости в конце мая-
начале июня. Не пропус-
тите момент. И речь здесь
идет не только об экст-
ракте Тодика. Интерес-
ный рецепт с использова-
нием молодых грецких
орехов (диаметром 22
мм) нам прислал Николай
Петрович Киселев из Ря-
зани.

«100 штук зеленых плодов
грецких орехов разрезать
каждый на 3-4 части, сло-
жить в 3-литровую банку,
залить пчелиным медом, не
доходя трех пальцев до гор-

лышка. Хорошо перемешать
содержимое банки дере-
вянной ложкой и закатать.
Банку зарыть в сарае или
погребу на глубину до 70 см
сроком на 6 месяцев. По
истечении срока банку от-
крыть, содержимое проце-
дить через капроновое сито,
ореховую массу немножко
отжать, полученный экстракт
(2 литра) хранить в закры-
тых банках в холодильнике.
Принимать по 1 столовой
ложке 3 раза в день с во-
дой (30-50 мл) после еды.
Курс лечения повторить
через 3-5 лет. По наблюде-
ниям многих целителей,
средство является одним из
лучших как от склероза со-
судов головного мозга, так
и гипертонии».

**А вот что сообщил нам
о настойке грецких оре-
хов применительно к ре-
цепту Тодика профессор,
доктор медицинских наук
Валерий Андреевич Иван-
ченко:**

«Я впервые встретился с
Михаилом Петровичем в
1991 году. Предварительно
позвонил ему в Кишинев.
Помнится, мы сидели в его
тесной квартирке, и он одну
за другой демонстрировал
мне истории болезней лю-
дей, вылеченных настойкой
грецкого ореха на кероси-
не. Чувствовалось, что Тоди-
ка человек увлеченный. Он,
кстати, и сам принимал на-
стойку для профилактики и
всячески пропагандировал
ее. Позднее я нашел в ли-
тературе упоминание и о
других способах лечения
опухолей керосиновыми
вытяжками. Кстати, метод
лечения опухолей чистым
керосином запатентован в
нескольких странах. Это хо-
роший иммуномодулятор,
оказывающий противовос-
палительное, антистрессо-
вое, антидепрессивное дей-
ствие. Незрелые грецкие
орехи богаты жирораство-
римыми антиоксидантами,
которые и экстрагирует ке-
росин. Антиоксиданты ока-
зывают противоопухолевое
действие и повышают имму-
нитет.

Существует несколько
способов приготовления и
употребления керосиновых
вытяжек. Насколько они от-
личаются по эффективнос-
ти, судить трудно. Универ-
сальным рецептом для ле-
чения онкологических забо-
леваний считается следую-
щий: в 3-литровую банку
кладется 100 зеленых мел-
ких плодов грецкого ореха,

банка почти доверху зали-
вается очищенным кероси-
ном и герметически закры-
вается металлической
крышкой. Укладывается в
глубокую ямку (до 1 метра).
Причем сверху на банку не-
обходимо положить груз в
10-15 кг. Ямка засыпается
землей, легонько утрамбо-
вывается, присыпается ли-
стьями или соломой. Ле-
карство настаивается под
землей три месяца. Упот-
ребляется по чайной ложке
три раза в день за 15-20
минут до еды. Курс 3 ме-
сяца, затем месяц перерыв,
и курс повторяется.

Для очистки лаборатор-
ный или осветительный ке-
росин нужно профильтро-
вать через хлебо-угольный
фильтр. Для этого на гор-
лышко 3-литровой банки
накладывается 3 слоя мар-
ли, сверху кусок черного хле-
ба, на него толстым слоем
насыпьте порошок березо-
вого древесного угля. Кери-
син необходимо нагреть и в
горячем виде процедить че-
рез этот фильтр.

При лечении подобным
экстрактом нужно помнить
о возможном нарушении
работы печени и почек. Для
уверенности пройдите
предварительное обследо-
вание этих органов. В про-
цессе лечения желательна
хотя бы раз в две недели
делать общий анализ кро-
ви.

**... Очень может быть,
что по прочтении подбор-
ки у читателей, как гово-
рится, пойдет голова кру-
гом. С водкой с маслом
все понятно и просто: 30
+ 30 три раза в день не
ранее чем через два часа
после еды и за 30 минут
до приема пищи. С дие-
той тоже все просто: ис-
ключить сахар и содержа-
щие его продукты, моло-
ко во всех видах и все, что
содержит дрожжи. Имен-
но внешняя простота ме-
тода создает ему попу-
лярность. В первую оче-
редь среди тех, от кого
отказалась официальная
медицина. Во вторую —
среди тех, у кого на до-
рогостоящие препараты
просто-напросто нет
средств. Нисколько не
уменьшая эффекта смеси
водки с маслом, мы на-
поминаем о том, что есть
другие народные сред-
ства лечения онкологи-
ческих заболеваний. Вы-
бор во всех случаях оста-
ется за вами.**

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Когда теоретики и практики
утверждают, что между стрессом
и раком нет ощутимой связи, они
не учитывают, что стресс может
уменьшать способность организ-
ма к уничтожению предраковых
клеток. Таким образом, эти клет-
ки получают возможность даль-
нейшего патологического разви-
тия, и начинается онкологическое
заболевание.

По мнению Дейвида Шпигеля,
профессора психиатрии из Стэн-
фордского университета, стресс
способствует разрастанию опу-
хлевой ткани, так как вызывает
обильное выделение гормонов
(таких, как кортизол), которые обе-
збуживают иммунную систему.
«Кортизол оказывает подавляю-
щее действие на иммунитет, —
говорит он, — тем самым созда-
вая оптимальные условия для
быстрого роста опухоли».

Электромагнитные поля, окру-
жающие линии электропередач и
различные приборы «вполне мо-
гут быть признаны одним из ви-
дов человеческих канцерогенов»,
считают специалисты Националь-
ного института здоровья. Хотя
лабораторных данных, подтверж-
дающих эту теорию, пока недоста-
точно, тот факт, что люди, посто-
янно подвергающиеся воздей-
ствию электрических полей, гораз-
до чаще других заболевают ра-
ком, не может не настораживать.

Впервые об этом заговорили
после того, как данные исследо-
ваний, проведенных в Денвере,
показали, что дети, живущие вбли-
зи линий высоковольтных элект-
ропередач, в два-три раза чаще
умирают от лейкемии и других
видов рака.

Сегодня члены Национального
института здоровья подчеркивают,
что электромагнитные поля сле-
дует рассматривать как одну из
возможных причин рака. «К со-
жалению, многие люди по-прежне-
му не осознают этой опасности».

Женщины в периоде после ме-
нопаузы могут значительно умень-
шить риск образования рака мо-
лочной железы при условии со-
хранения активности. Данные, по-
лученные на протяжении одиннад-
цати лет о группе женщин (сред-
ний возраст 75 лет), говорят о сле-
дующем. Те, кто сохранял хотя бы
умеренную физическую актив-
ность (занимались ходьбой, рабо-
той на приусадебном участке или
по дому несколько раз в неде-
лю), вдвое меньше рисковали за-
болеть раком, чем их ровесницы,
ведущие сидячий образ жизни. Те
женщины, которые оставались вы-
сокоактивными (занимались пла-
ванием, бегом или теннисом),
уменьшали риск заболевания на
восемьдесят процентов!

По материалам
зарубежной печати.

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ЭТИ НЕПРОСТЫЕ ПРОСТЕЙШИЕ

В нашей почте встречаются прямо-таки отчаянные письма: расскажите о токсоплазмозе, как от него уберечься, как лечиться. Некоторые читатели делятся своим собственным опытом борьбы с болезнью. Наш корреспондент Елена Печерская отправилась в Институт медицинской паразитологии и тропической медицины имени Марциновского, чтобы подробнее узнать об этой инфекции. Сегодня на ее — а точнее, на ваши вопросы — отвечает доктор медицинских наук, заведующая поликлиническим отделением института Нелли Игнатьевна ТУМОЛЬСКАЯ.

«ЗОЖ». Нелли Игнатьевна, для начала расскажите, пожалуйста, что такое токсоплазма — бактерия, вирус или что-нибудь иное?

ТУМОЛЬСКАЯ. Токсоплазма — не бактерия и не вирус. Возбудитель заболевания относится к многочисленному семейству простейших организмов. Если быть еще более точными, это не что иное, как споровик. Надо сказать, что в природе токсоплазма распространена чрезвычайно широко.

«ЗОЖ». Если в природе инфекция встречается часто, можно предположить, что и случаи заражения токсоплазмозом — отнюдь не редкость. Так ли это?

ТУМОЛЬСКАЯ. Это действительно так. Почти 80 процентов населения земного шара хотя бы раз в жизни встречались с токсоплазмозом.

«ЗОЖ». Значит ли это, что мы все поголовно больны токсоплазмозом?

ТУМОЛЬСКАЯ. Нет никаких оснований для подобной паники. В большинстве случаев токсоплазма, попадая в человеческий организм, не вызывает видимых признаков заболевания. Человек заразился и даже не заметил этого. Зато, в скрытой форме переболев токсоплазмозом, он навсегда приобретает иммунитет к этой инфекции.

«ЗОЖ». А если болезнь все-таки дает о себе знать, каковы ее признаки?

ТУМОЛЬСКАЯ. Чаще всего симптомами острого заболевания токсоплазмозом становится увеличение лимфатических узлов, подъем температуры, иногда — боль в суставах. Однако, как вы понимаете, сходные признаки могут наблюдаться и при других недугах. Поэтому при подозрении на токсоплазмоз необходимо делать специальные анализы.

«ЗОЖ». Легко ли диагностировать эту болезнь?

ТУМОЛЬСКАЯ. К сожалению, совсем нелегко. Сейчас в практике отечественных врачей чаще всего применяются две реакции, позволяющие судить о наличии или отсутствии инфекции. Это непрямая иммунофлюоресценция и моноферментный анализ. Первый названный мною тест несколько напоминает анализ на хламидии. Второй позволяет судить о наличии особого вида иммуноглобулина в крови пациента. Диагноз «токсоплазмоз» ставится после тщательного клинического обследования по совокупности результатов анализов и симптомов заболевания. Кстати, у женщин на токсоплазменную инфекцию могут косвенно указывать упорные выкидыши.

«ЗОЖ». Для каких категорий населения заражение токсоплазмозом особенно опасно?

ТУМОЛЬСКАЯ. Токсоплазма представляет серьезную угрозу для будущей матери и развивающегося плода. Кстати, на Западе

анализы на токсоплазмоз делают в обязательном порядке в первом, втором и третьем триместре беременности. Если женщина заразилась во время беременности, у нее может, как я уже упоминала, произойти выкидыш или преждевременные роды. Если беременность сохранилась, есть риск, что ребенок появится на свет с тяжелыми пороками развития и уродствами. У него часто бывает недоразвит или поражен головной мозг, наблюдаются патологии зрения и психики, может развиваться энцефалит или тяжелый септический процесс (общее заражение крови). Поэтому при подозрении на токсоплазмоз во время беременности изучается уровень антител в крови матери, проводится ультразвуковое сканирование плода, а также исследование амниотических (околоплодных) вод. Во многих случаях во избежание рождения неполноценного ребенка рекомендуется искусственное прерывание беременности. Поэтому будущие матери должны быть особенно осторожны в отношении токсоплазмоза.

Смертельную опасность несет токсоплазма людям с пониженным или угнетенным иммунитетом, например, больным ВИЧ-инфекцией.

«ЗОЖ». В редакционной почте имеется письмо от читательницы, заболевшей токсоплазмозом глаз. Приходилось ли вам наблюдать подобное в вашей практике?

ТУМОЛЬСКАЯ. Да, такие случаи встречаются, причем дело приобретает серьезный оборот. Попадание инфекции в глаза способно вызвать частичную (а в редких случаях и полную) потерю зрения. Так называемый токсоплазменный хореоретинит хорошо лечат специалисты

Института глазных болезней имени Гельмгольца. Легче поддается терапии начальная форма заболевания, в целом же схема лечения включает гормоны и рассасывающие препараты.

«ЗОЖ». Каким образом токсоплазма попадает в глаза? Можно ли занести ее, скажем, грязными руками?

ТУМОЛЬСКАЯ. Нет, в данном случае грязные руки ни при чем. Возбудитель заносится в глаза током крови. Здесь все зависит от степени уязвимости слизистых оболочек.

«ЗОЖ». Какие основные источники заражения можно выделить?

ТУМОЛЬСКАЯ. Одним из основных источников инфекции считаются наши симпатичные домашние кошки, точнее, их экскременты. Киски же, в свою очередь, заражаются от мышей. Это не означает, что надо отказываться от своих домашних любимцев, просто брать новую кошку в дом во время беременности не рекомендуется. Не следует также работать в саду, когда вы ждете ребенка, а если заменить вас некому, хотя бы обрабатывайте грядки в резиновых перчатках. Причина все та же: почва сильно загрязнена экскрементами животных. Можно заразиться также при уходе за козами или овцами, поэтому тем, кто работает в животноводстве, тоже надо быть внимательнее. Сохраняется токсоплазма в виде цист также в сыром или недоваренном мясе, в некипяченом молоке. Попадая оттуда в организм человека, она может ожить и начать размножаться. Поэтому, любители бифштексов с кровью и парного молока, соблюдайте меры осторожности!

«ЗОЖ». Предположим, диагноз «токсоплазмоз» поставлен. Как вы лечите такого больного?

ТУМОЛЬСКАЯ. В борьбе с инфекцией зарекомендовали себя как эффективные препараты, разработанные для лечения малярии. Это импортные средства: пириметамин и его аналог дароприм. Следует иметь в виду, что и то, и другое, образно выражаясь, достаточно тяжелая артиллерия, так как препараты влияют на состав крови. Например, они способны снизить количество тромбоцитов и некоторых других необходимых компонентов. Мы применяем эти лекарства в сочетании с сульфопрепаратами и фолиевой кислотой.

«ЗОЖ». Легко ли поддается лечению это заболевание и насколько дороги применяемые вами средства?

ТУМОЛЬСКАЯ. Названные мною лекарства не входят в число самых дорогих, скорее их можно считать средними по цене. Но излечиться от токсоплазменной инфекции не слишком просто. Приходится проделывать несколько циклов терапии длительностью в 5—7 дней. Поэтому, как правило, мы ведем таких больных несколько месяцев.

«ЗОЖ». Как попасть на прием в вашу поликлинику?

ТУМОЛЬСКАЯ. Для москвичей по направлению районного врача прием в нашем диагностическом центре бесплатный. Приезжие обслуживаются в соответствии с прейскурантом. Работают у нас специалисты высочайшей квалификации, доктора и кандидаты наук. Мы располагаем высококласной лабораторной базой, позволяющей делать анализы любой сложности. Наш адрес: улица Косыгина, 5, ближайшая к нам станция метро — «Ленинский проспект». Если у вас есть основания для беспокойства — милости просим! Однако, повторяю, паниковать по поводу токсоплазмоза не следует, достаточно соблюдать разумные меры гигиены.

ОСТОРОЖНЕЙ С ЦИНКОМ

Выбор определенных видов пищевых продуктов и отказ от вредных пищевых привычек может значительно уменьшить риск развития доброкачественного разрастания простаты.

По мнению международной группы ученых из Афин, усиленное потребление сливочного масла, маргарина, мяса и других продуктов с высоким содержанием цинка увеличивает опасность развития аденомы. Зато потребление большого количества фруктов уменьшает риск. Поэтому греческие и американские ученые рекомендуют:

- Мажьте хлеб маслом и маргарином не слишком щедро. Помните: перенасыщенность рациона жиром способствует множеству проблем со здоровьем — лишнему весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы... Жиры должны составлять не более 25 процентов от общей калорийности рациона, при этом лучше выбирать ненасыщенный жир растительного происхождения.

- Будьте осторожны с цинком. Для мужчин старше 60 лет красные сорта мяса, богатые цинком, несут немалую опасность. Если вы все-таки не в силах от них отказаться, ограничьтесь ежедневной порцией в 100 граммов.

- Ешьте побольше фруктов. В них содержится много незаменимых веществ, которые уменьшают риск развития рака и других тяжелых недугов.

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМ КАЛЬЦИЙ?

Данные исследований позволяют утверждать, что достаточное количество кальция (1 мг до 50 лет и 1,5 мг после 50-летнего возраста) может уберечь от многих серьезных проблем со здоровьем, а именно:

- Способствует укреплению костей
- Понижает кровяное давление
- Уменьшает проявления предменструального синдрома
- Способствует борьбе с раком кишечника
- Предотвращает развитие камней в почках
- Сокращает риск развития рака молочной железы
- Помогает бороться с лишним весом
- Противостоит опасности инсульта.

АСПИРИН ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Герпес — вирусное заболевание, в момент обострения вызывающее сильный зуд, жжение и высыпания на коже в виде пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью. Если вспышка герпеса происходит на лице (обычно возле рта), больной испытывает значительный дискомфорт. Кроме всего прочего, во время обострения концентрация вируса в крови высока, и возможна передача инфекции. К сожалению, радикальным средством, навсегда уничтожающим возбудителя заболевания, медицина в настоящий момент не располагает. Все меры сводятся к тому, чтобы сделать вспышки более редкими и короткими. Для этой цели используются средства, повышающие иммунитет, и специфические противовирусные препараты как в виде таблеток (валтрекс, ацикловир), так и в виде мазей для местного применения. К сожалению, все эти лекарства стоят недешево и несвободны от побочного действия. Поэтому сегодня американские врачи рекомендуют более общедоступный и простой способ борьбы с болезнью: обыкновенный аспирин.

Аспирин способен уменьшать проявления герпеса на коже. Люди с частыми высыпаниями на лице принимали ежедневно 125 мг

аспирина при первых же признаках обострения. В результате видимые симптомы заболевания были менее заметны и продолжались более короткое время (5 дней вместо обычных 8). Аспирин следует принимать каждый день от начала до конца обострения. Если курс прерывался, герпетические высыпания усиливались. Однако увеличивать дозу не стоит: при приеме 250 мг эффективность лечения уменьшалась.

Пока, считают калифорнийские и венгерские врачи, называть аспирин универсальным средством от «простуды» на губах несколько преждевременно. Однако попробовать стоит, поскольку это средство достаточно безобидно и дешево. Правда, не следует забывать, что аспирин разжижает кровь, поэтому он не рекомендуется тем, у кого плохая свертываемость, а также тем, кто страдает язвой желудка или кишечника.

ХОДЬБА ДОСТУПНА ВСЕМ

Преимущества ходьбы как вида физических упражнений очевидны и бесспорны. Напомним, что ходьба

- * облегчает боль в спине и пояснице

- * помогает сделать талию более стройной

- * не создает нежелательной нагрузки на суставы

- * укрепляет кости

- * понижает кровяное давление

- * позволяет проводить время с семьей и друзьями

- * улучшает форму ног и ягодиц

- * не требует специального оборудования и материальных затрат

- * понижает уровень холестерина

- * ею можно заниматься не только дома, но и во время путешествий

- * уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других недугов.

ОТ НЕВРИТА СЛУХОВОГО НЕРВА

В последнее время я стала плохо слышать. В ушах постоянно был шум. Врачи признали неврит слухового нерва. Возникла угроза глухоты. Я начала искать народные средства лечения и нашла. Мне помогла масляно-спиртовая настойка прополиса. Готовят ее так: 40 г мелко наструганного прополиса залейте 100 мл чистого спирта и настаивайте в теплом месте семь дней. Не забывайте взбалтывать смесь каждый день. Потом настойку процедите и смешайте с оливковым или кукурузным маслом в пропорции 1:4. Перед использованием эмульсию надо хорошенько взбалтывать.

Пропитав смесью марлевый жгут, введите его в слуховой проход и оставьте на 24-48 часов. Повторите процедуру через день. Всего надо сделать 12 процедур.

У меня после такого лечения улучшился слух, не стало никакого шума в ушах. Попробуйте, хуже не будет.

Адрес: Малышевой Зое Петровне, 641908, с. Зауральское, Каргапольский р-н, Курганская обл.

ПРО ЧЕСНОК И СЕЛЕДКУ

Два года мы с женой читаем вестник «ЗОЖ». Перечитывая просьбы страдающих в лечении тех или иных болезней, решили поделиться кое-какими знаниями.

Один наш хороший знакомый вылечил свою дочь от пищевой аллергии настоек чеснока. 100 граммов чеснока натереть на пластмассовой терке, положить в пол-литровую бутылку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Бутылку завернуть в темную салфетку и поставить на 2 недели в холодильник. Процедить. Пить по 10 капель настойки на рюмку молока 3 раза в день.

И вот еще хороший рецепт от ангины. Разрезать селедку вдоль, приложить внутренней стороной к горлу, обмотав шею тканью или платком, и оставить на ночь.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323, г. Михайловка, Волгоградская обл., ул. Энгельса, д. 14-а, кв. 11.

ЛОПУХ ПРОТИВ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Расскажу, как я вылечила ногтевой грибок при помощи обыкновенного лопуха. Лист должен быть свежим. Не мыть его, только обтереть тряпочкой. С обратной стороны прожилки разбить молотком и прокатать скалкой, как тесто. На лист поставить ногу, чтобы пальцы и острие листа «смотрели» в одну сторону. Завернуть края листа, чтобы они закрыли пальцы ноги, и забинтовать. Такой компресс делать не менее трех недель утром и на ночь. Больной ноготь станет белым и мягким, будет расти неровно, но потом станет нормальным, а пятки от лопуха порозовеют и станут гладкими.

Адрес: Шишкаревой Раисе Михайловне, 410044, г. Саратов, ул. Шехурдина, д. 58, кв. 8.

ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ

Хочу подарить вам один интересный рецепт.

Я родилась в Сибири. Однажды отдыхала в деревне у родственников. Привезли 20-летнего парня, служившего в армии. Взорвался снаряд, и множество мелких осколков попало ему в нижнюю часть тела. Парень перенес 6 операций в Москве, но мелкие осколки оставались в теле, и он не мог ходить.

Мой дед взялся его вылечить. Сходил в тайгу, принес змею-гадюку, замерил ее (70 см). Разрубил на куски, сложил в глиняный горшок, добавил 700 г несоленого сливочного масла, закрыл горшок герметично тестом и поставил в нежаркую печь. Три дня томилось в печи его лекарство. Получилась однородная зеленоватая масса. Эту мазь дед втирал в тело солдата три раза. Первый раз была страшная, нестерпимая боль, а утром на простыне оказалось много мелких осколков. На второй раз вышло меньше осколков, с меньшей болью. За три раза вышли все осколки. Через неделю парень встал, ранки затянулись.

Я запомнила этот случай, потому что его выздоровлению радовалась вся деревня, особенно девушки — парень-то был красавец.

Адрес: Макаровой Александре Георгиевне, 426004, г. Ижевск, ул. Воровского, 165, кв. 7.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Решила написать несколько простых рецептов из личного опыта, может быть, они кому-нибудь и пригодятся.

Насморк и першение в горле. Положите листки сухой луковой шелухи на горячую плиту (я пользуюсь металлической тарелкой), дожидитесь, чтобы пошел дым. Вдохните этот дым раз-другой, и вам не потребуются дорогие лекарства от насморка.

Радикулит. Заварите кипятком свежие, пахнущие смолой опилки. Немного подержите в посуде. Слейте воду, выложите опилки на кровать, накройте марлей и ложитесь на них, тепло укрывшись. Несколько таких процедур, и спина долго не будет вас беспокоить.

Больное горло. Поешьте кислой сметаны на ночь и утром натошак (только не холодную).

Свежие ожоги лечите кислой сметаной. И боль проходит, и пузыря не будет.

Травма пальцев (если нет перелома). Оберните палец «золотинкой» от конфет, плавленого сыра или фольгой (чистой и без дырок) и забинтуйте не туго, лишь чтобы повязка держалась. Если есть кровотечение, то сначала надо его остановить, а потом «бинтовать» фольгой больной палец.

А теперь у меня просьба. Я диабетик II типа (на таблетках). Может, кто-то лечился голодом при таком диагнозе и поделится со мной своим опытом. С чего начинать?

Адрес: Пархоменко А. И., 624090, а/я 130, п/о 8, Полевской, Свердловская обл.

РЕЦЕПТ, КОТОРЫМ ПОЛЬЗУЮСЬ 30 ЛЕТ

В течение 30 лет я пользуюсь одним рецептом от гриппа и простуды.

Даже простое капание нерафинированного подсолнечного масла — по 2 капли в каждую ноздрю и на корень языка — улучшает состояние и повышает сопротивляемость организма инфекции. Если температура, то масло смешивается с соком свеженатертого лука (для взрослых в отношении 1:1, для детей — 3:1) и также капается в нос и на корень языка.

Этот рецепт не вызывает аллергии и для всех полезен,

у него нет противопоказаний.
Адрес: Сторчак Е. Н., 354067, г. Сочи, ул. Красных Партизан, д. 8, кв. 23.

НЕ ДАВАЙ НОГАМ ПОКОЯ, ИЛИ КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ШПОР ПО НАСТОЯНИЮ ТЕТИ

Еще в 1970 г. у меня заболели ноги — не могла ступить, на пятки особенно. Врач назначил мне лечение: ставить на пятки новокаиновые пластины. Но боли не утихали и ходила по-прежнему с трудом. Моя тетя настояла на том, чтобы я своим ногам ни минуты не давала покоя. Она посоветовала: «Как встанешь утром, сразу иди, куда тебе нужно, например, на пятках, обратно — на носках, потом — на внутренней стороне стопы, затем — на внешней. Сядешь к телевизору, бери круглую скалку и катай ее ступнями, а встаешь — идешь опять то на пятках, то на носках и т.д. И не заметишь, как перестанут болеть подошвы...».

С тех пор прошло 29 лет. Если почувствую какой-то дискомфорт в ступнях, начинаю заниматься зарядкой стоп. Так же вылечила шпоры и моя сестра. Сначала было больно, а потом и не заметила, как вылечила. И многие меня благодарят за это нехитрое лечение.

Вот почему, кстати, у горцев никогда не болят ноги: ходя по горам, они упираются в землю разными частями стопы.

Будьте здоровы!

Адрес: Ильиной Любови Александровне, 462630, г. Гай, Оренбургская обл., ул. Ленина, д. 38, кв. 40.

ГОЛОДАЮЩИМ НА ЗАМЕТКУ: ДВА ЭТАПА ОЧИЩЕНИЯ ВОДЫ ИЗ-ПОД КРАНА

К голоданию меня приучил мой друг Евгений Ливада. Во время голода мы пьем воду, очищать которую меня тоже научил Женя.

1-й этап. В две пластиковые 1,5-литровые бутылки залить воду из-под крана и поместить в морозилку. Через 9-10 часов воду слить в другую такую же емкость, а лед из бутылок удалить.

2-й этап. Из двух бутылок

должна получиться одна. Ее можно поместить в морозилку. Когда незамерзшей воды останется около литра, слейте ее, а льду дайте самостоятельно растаять, после чего образовавшуюся воду процедите через марлю и пить.

Вода должна иметь легкий вяжущий вкус.

И еще один совет: во время голодания чаще чистить зубы, чтобы бактерии не попадали в желудок.

Адрес: Коробейникову Р. Н., 309800, г. Алексеевка, Белгородская обл., ул. Урицкого, д. 31/10.

УТОЧНЕНИЯ К РЕЦЕПТУ «ПШЕНО ОТ ЦИСТИТА»

В «ЗОЖ» № 20 (152) за октябрь 1999 г. был напечатан рецепт «Опять о пшене». Меня буквально завалили письмами с просьбой написать рецепт подробней. Я и не думала, что столько людей страдает циститом.

Возьмите 1/2 стакана пшена, переберите, промойте медленными движениями. Воду вылить. Промытое пшено поместите в литровую банку и налейте 1 стакан воды (сырой или кипяченой — неважно, но чтобы она была комнатной температуры). Энергично взбивайте рукой и как бы мните его пальцами. Вода станет белесого цвета. Ее и надо выпить. Всю. Спрашивают: сколько раз в день? Да сколько хотите — вреда не будет. Берите новую порцию пшена — промывайте, заливайте водой и пейте. Боли в мочевом канале и в мочевом пузыре прекращаются почти мгновенно. Частые позывы также прекращаются. Продолжать пить, самое малое, недели две. А до еды или после — не знаю: лично я этому не придавала никакого значения. Использованное пшено, естественно, не выбрасывайте. Варите кашу.

Адрес: Норкиной Павлине Максимовне, 604070, г. Северск-71, Томская обл., ул. Горького, д. 31, кв. 1.

ОДА ПРОПОЛИСУ

Я пенсионер, пчеловод с 40-летним стажем. Впервые познакомился с вестником «ЗОЖ» в мае 1999 года: мне привезли несколько номеров почитать. Газета понравилась: то, что нужно нам, пожилым людям, выброшен-

ным за борт, на обочину жизни.

Со второго полугодия 1999 года стал вашим подписчиком. В рубрике «Отзовитесь» часто встречаю письма с вопросами: как вылечить парадонтоз. Расскажу о своем опыте.

Я брал чайную ложку (5 граммов) 30-процентной настойки прополиса на 70-процентном спирте в рот и полоскал во рту до тех пор, пока раствор полностью не смешивался со слюной. Затем выплевывал. Примерно через час клал под язык половину чайной ложки смеси 2-процентного маточного молочка с медом и держал под языком, не глотая, пока не рассосется полностью.

Все это я проделывал три раза в день. Через неделю десны перестали кровоточить даже после чистки зубов грубой зубной щеткой.

Прополис, кстати, лечит и старые раны. У моего родственника 26 лет болела нога — будучи еще мальчишкой, играл в футбол, и ему ударили мячом по голени. С тех пор нога периодически опухала, воспалялась, рана открывалась и гноилась. Лечился с переменным успехом, пока — в 1986 году — я не предложил ему полечиться прополисом. Мы обработали ему рану, очистили от грязи и залили в нее 20-процентный раствор прополиса на 70-процентном спирте для дезинфекции. А потом заложили в рану 30-процентную прополисную мазь на основе вазелинового масла. Невосколько таких процедур — и рана затянулась. Прошло более 13 лет, как она его не беспокоит.

Мою маленькую племянницу в 1979 году я вылечил прополисом от гайморита — на ночь закладывал ей в носик турундочки, пропитанные 30-процентной мазью прополиса на основе вазелинового масла. Можно, кстати, использовать для этого и спиртовой настой прополиса, но будет жечь слизистую.

Конечно, о прополисе знают многие читатели вестника. Но все ли представляют себе, что это такое — прополис? Это душистое вещество со стойким и очень приятным запахом. В нем чувствуется аромат меда и воска тополиных и березовых почек. Прополис вырабатывается пчелами из смолистых веществ растительного происхождения.

Пчелы дезинфицируют им жилье, утепляют его, заклеивая щели. Если верить ученым, прополис проявляет противомикробную активность в отношении более 100 видов бактерий, грибов и вирусов. Этот эффект обусловлен не только губительным действием на возбудителей болезни, но и положительным влиянием прополиса на иммунологическую активность человека. Прополис абсолютно безвреден (примерно лишь у 3 процентов населения на него аллергия). Мы в семье пользуемся прополисом вместо йода.

Адрес: Белобрюхову Г.В., 462802, с. Кумак, Новоорский р-н, Оренбургская обл., ул. Почтовая, д. 42.

ПРО ХРЕН, БАРБАРИС И ЛЕПЕСТКИ БЕЛОЙ РОЗЫ

Хочу предложить вам несколько простых рецептов, которые помогли многим. Впрочем, вы все равно этих людей не знаете. Лучше попробуйте и убедитесь сами.

● От мастита размешайте рисовый крахмал с водой до консистенции сметаны и прикладывайте к больному месту.

● От фиброзной мастопатии принимайте три раза в день за 20 минут до еды по 1 столовой ложке смеси: сок алоэ, редьки, растительное масло и спирт в соотношении 1:1:1:1.

● Если «расшатаны» нервы, сделайте так: возьмите стакан кипятка, полстакана лепестков белой розы, полстакана лепестков белых гладиолусов и 2 столовые ложки лепестков фиалок, все смешайте и поставьте в темное теплое место на 7-8 дней, добавив 1 чайную ложку пищевой соды. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

● Если экзема замучила, смешайте в равных частях солидол и мед и втирайте в больные места.

● Рост опухолей замедляет настой корней барбариса: 50 граммов корней на 0,5 литра воды, кипятить 15 минут, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● При циррозе печени выкопайте 5-6 листьев хрена с корнями и залейте 0,5 л водки, настоять неделю,

принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● При туберкулезе пейте отвар камышовых листьев — 0,5 стакана листьев заварить 0,5 стакана крутого кипятка, прокипятить и выпить за три приема в течение дня (это порция на один день). Кстати, могу выслать средства, которые готовлю сама, — от затемнения в легких с соком хвои сосны, от повышенной кислотности и изжоги. Отвечу на все письма при наличии конверта с обратным адресом.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220, п/о Троицкое, Каменский р-н, Пензенская обл.

ВОЛШЕБНЫЙ КАШТАН

Каштан, цветущий белыми цветами в форме свечек, поистине волшебное дерево. Все части каштана — листья, веточки, цветы, плоды — обладают целебными свойствами. Из них готовят водные отвары и спиртовые настои, которые по содержанию витамина С опережают многие лекарственные растения. Спиртовая настойка каштана — она называется «экскузан» — способствует излечению белокровия, варикоза вен. Я лично избавился от вирусных бородавок на ступнях и руках, принимая ванны из напара веток каштана. Мне понадобилось 7 ванн. Напар же делал так: полведра веточек каштана с листьями заливал доверху кипятком и настаивал от 10 до 24 часов. Ванны принимал через день по 15-20 минут. Буквально за полмесяца окончились мои 20-летние мучения. До этого лечился в стационаре, где мне полтора месяца выжигали бородавки углекислотой, но через полгода они снова выросли.

Пил я и водочную настойку сока чистотела (1:1) 3 месяца по 20 капель перед едой три раза в день. Бородавки исчезли, но месяцев через восемь появились вновь. А вот после ванн с каштаном — я их принимал в 1984 году — бородавок нет до сих пор. Кстати, листья и веточки каштана можно добавлять в чай. Особо нежный аромат напитку придают цветы.

Адрес: Иванову Николаю Николаевичу, 305018, Курск, ул. Центральная, д. 163.

В вестнике №5 мы опубликовали письмо Галины Кулешовой из Мичуринска «И снова пишет Галина Кулешова». Помимо литературных зарисовок — именно в таком жанре написано было письмо — Галина Викторовна прислала нам в подарок рецепт молдавского торта, очень, по ее заверениям, вкусного. Мы приберегли рецепт до следующего раза. И вот удобный случай. В редакционной почте за эти дни накопилось несколько рецептов, вполне подходящих для нашей «Кулинарной книги». Но сначала — обещанный торт.

РЕЦЕПТ ТОРТА, ПРИСЛАННЫЙ ИЗ МОЛДАВИИ

Тесто готовим из 300 г сметаны, 1 стакана сахара, 1 столовой ложки уксуса с водой, муки столько, чтоб как на оладьи получилось. Разделить тесто на 3 части, в первую положить молотые орешки чужфы, во вторую изюм, в третью семена амаранта. Испечь 3 коржа, намазать их кремом, обсыпать бочка и верх пудрой и крошками чужфы с шоколадом. Для крема можно смешать сгущенку со сливочным маслом (полбанки на 300 г масла).

А кто не желает торта, можно приготовить

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО

Орешки чужфы замачиваем в теплой воде, пропускаем через мясорубку, заливаем водой 1:4, настаиваем сутки, протираем через сито, добавляем сахар или мед.

Молочко из чужфы полезно при болезнях желудка и кишечника.

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ЧУФА?

Эти чудесные орешки овальной формы размером с фасолу, коричневые цветом, образуются на тонких побегах корневища растения, внешне похожего на куст пырея. На даче ему никакой вор не страшен — кто же будет пырей-сорняк воровать? Кому уж очень интересно, а земли нет, можно и на балконе попробовать. Кто не дает? Главное, чтобы интерес был. А еще главнее, что интерес в жизни делает жизнь желанной и прибавляет здоровья.

Чуфа — это не что попало, а нечто вкусное, полезное, редкое, а потому интересное. В первый год я с пяти кусточков собрала литровую банку орешков. Ждала больше, да засуха была. На вторую осень с 30 кустов — ведро. Выращивать чуфу проще простого. Перед посадкой замачиваю в теплой водичке орешки 2-3 дня, воду меняю. На донышко лунки — 4-5 орешков (семена-то свои телерь, а так можно

и по 2-3 положить). Высаживать, когда земелька прогреется до 12 градусов, расстояние между рядами 60, а в ряду — 30. Уход — поливать, окучивать. Из клубеньков можно готовить какао, кофе, а масло из них не уступает лучшим сортам оливкового, не прогоркает и не мутнеет при долгом хранении. На Севере любители редкостей выращивают чуфу через рассаду. Мощные кусты чужфы довольно декоративны. В русском языке издавна существует поговорка: «Был сыт, да переел и сытъ». Видно, вкусна так, раз и сытый ел. Что такое сытъ? Это чуфа и есть. В Испании зовут чужфей, в Италии — земляной миндаль, а на Руси — сытъ.

А кто желает на развод, вышло, так и быть, как положено, платежом наложенным на сумму не меньше 30 рублей, ради чуда не пожалей, а кому не достанется, тот с носом не останется, летечко на носу, к осени поболее припасу.

Адрес: Кулешовой Галине Викторовне, 393761, г. Мичуринск, Тамбовская обл., ул. Красная, 10.

Хочу предложить несколько простейших рецептов очень вкусных блюд своего изобретения.

ПОСТНЫЙ САЛАТ

Шесть средних картофелин, сваренных в мундире и очищенных, порезать. Добавить 1 — 2 ст. ложки натертой на терке редьки, 6 ст. ложек квашеной капусты. Полить постным маслом и посыпать мелко порезанным чесноком.

ГРЕЧНЕ-ФАСОЛЕВАЯ КАША

Замочить в горячей воде фасоль (не больше 1/2 стакана на кастрюлю) и поставить в теплое место (можно завернуть в одеяло). Когда фасоль разбухнет, уже не потребуется много времени для варки (5 — 10 мин.). В готовую фасоль добавить литра 2 воды и 2 стакана гречи, лук, посолить, довести до кипения и опять в одеяло. Через 15 мин. каша готова. Заправить постным маслом (можно и сливочным).

РИС С МОРКОВЬЮ И КУРАГОЙ

Рис замочить. Когда размокнет, залить водой (на 1 стакан риса 1 л воды), посолить, довести до кипения, добавить натертую на крупной терке морковь и измельченную курагу (можно и целиком) с горсть. Еще раз довести до кипения и завернуть в одеяло на 15 — 20 минут.

ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ

А вот это блюдо не моего изобретения. Его «придумали» диетологи Института питания, но

у нас в семье оно идет «на ура».

Замешиваем тесто из пшеничной муки, яйца, соли, стакана тертой на терке тыквы и двух стаканов воды. Раскатываем, раскладываем по всему тесту кусочки сливочного масла, сворачиваем плаatchком, снова раскатываем, складываем, затем минут на 20 — в морозилку. Режем тыкву пластинками в полсантиметра толщиной. Затем тесто еще несколько раз раскатываем и сворачиваем, в последний раз раскатываем как можно тоньше, режем на квадратики. В квадратики заворачиваем порезанную тыкву. Лепим пирожки. Раскладываем их на сухой противень и ставим в духовку. Как подрумянятся — готовы.

В тесто можно влить 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку постного масла.

Адрес свой не сообщаю, так как отвечать на письма просто нет времени. Буду рада, если мои кулинарные рецепты вам понравятся.

Елена ЛЕСНИКОВА.

Пермская обл.

Решила и я написать в Кулинарную книгу «ЗОЖ».

Оду пою редьке, луку, моркови. Редька способна очищать печень и почки, растворять камни, поэтому не помешает использовать ее иногда так:

ВАРЕНИКИ С РЕДЬКОЙ

Редьку натереть на терке, ошпарить ее кипящей водой или прогреть с маргарином. В редьку можно добавить немножко сметаны. С этим фаршем приготовить вареники — сварить их в кипящей подсоленной воде. Подать со сметаной или маслом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА

Отобрать одинаковые небольшие головки лука. Не очищая от кожуры, положить на противень и запекать, пока лук не станет мягким. Затем очистить, разрезать на 2 или 4 части. Уложить в салатник, посолить, посыпать черным перцем, полить растительным маслом, лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и укропа.

ЖАРЕНАЯ МОРКОВЬ

Шинкуете морковь так, как вам нравится (мне, например, кружочками). Кладете в разогретое растительное масло и жарите, как картошку. Когда морковь будет готова, заправляете ее на свой вкус. Можно посолить, заправить перцем или толченым чесноком, а можно посахарить. А самый лучший вариант (при хорошем качестве моркови) — ничего не добавлять. Есть ее можно и горячую, и холодную.

Блюда простые, но лечебные.

Адрес: Котышовой Татьяне,

632550, г. Чулым, Новосибирская обл., ул. Московская, 66.

Поделюсь рецептом моих любимых ржанных лепешек.

На 3 стакана ржаной муки добавляю полстакана отрубей и все прогреваю на сухой сковороде, помешивая деревянной лопаткой. Высыпаю муку в миску, добавляю соль и 1 столовую ложку растительного масла. Кипячу 1,25 стакана воды, добавив в нее укроп или петрушку, семена укропа или тмина, цедру апельсина или лимона. Как закипит, выливаю воду в муку, перемешиваю и жду, когда температура теста будет терпима для рук. Вымешиваю тесто до эластичности, заворачиваю его в холст или пленку, чтобы не образовывалось подсохшей корочки, и кладу в тепло минут на 30. Тесто готово. Выпекаю лепешки на сухой сковороде, потом складываю в миску и закрываю крышкой, чтобы обмякли. Лепешки заменяют мне хлеб. Приятного аппетита! Кстати, тесто можно хранить в холодильнике два дня.

Адрес: Каравдиной Надежде Васильевне, 454112, г. Челябинск, пр.Победы, д.292, кв. 44.

Предлагаю блюда для малоимущих. Во всех есть общий компонент — соленая морковь. С нею как-то вкуснее. Готовится так. Натереть морковь на крупной терке и посолить из расчета: на 3-литровую банку тертой моркови 1 стакан соли, можно чуть больше. Ну, а теперь рецепты каш на воде. Готовятся они, как обычно, но с добавлением соленой моркови. Подавать на стол с маслом.

Пшеница: пшено, соленая морковь, тыква.

Гречневая, рисовая: греча или рис, соленая морковь, жареный лук, лавровый лист, корни петрушки (если есть).

Вермишель, рожки: соленая морковь, обжаренный лук. Варить, пока не выкипит вода, не промывать, также подавать на стол с маслом.

Шарики из тыквы: натереть на мелкой терке тыкву, добавить соль, яйцо, муку, опускать в кипящую воду. Готовые посыпать сухой или свежей зеленью, поливать маслом.

Похлебка: в кипящую воду опустить мелко порезанную краснокочанную капусту, соленую морковь, немного риса, картофель. Посыпать зеленью.

Адрес: Глинкиной К.А., до востребования, 162627, г. Череповец, Вологодской обл.

...дет вам мать ребенка, больного гидроцефалией. Сейчас моему сыну полтора года. Диагноз этот ему поставили в два месяца. Родился без патологии. Заболевание очень быстро прогрессировало. За два месяца желудочки головного мозга увеличились почти в 6 раз. Мы легли на операцию. Ребенку поставили шунт, который механически откачивает жидкость из мозга в брюшную полость. Но, оказывается, все страшное только начиналось. Через месяц шунт перестал работать. Сделали срочную «коррекцию шунта». Теперь говорят, нужно сделать в лучшем случае еще три операции... В отделении нейрохирургии 50% пациентов находятся на шунтировании или с осложнениями после него. Надеюсь, что в России найдется человек, который поможет в решении этой проблемы, и, может быть, мы общими усилиями сможем помочь не одному ребенку избежать физической боли, страха и многого другого в его судьбе. Если люди откликнутся, я с удовольствием отвечу на письма.

Адрес: Татьяна, ул. Мориса Тореза, 13-188, г. Самара, 443093.

Просьба к зожевцам и докторам. Очень прошу, откликнитесь! Может, кому-то известно заболевание «плантарный фиброматоз» — это нарост на подошве ног. Как его лечить?

Адрес: Некрасовой Антонине Иннокентьевне, а/я 5172, г. Улан-Удэ, 670034.

У моей 10-летней внучки всегда повышенное содержание билирубина в крови. Врачи предлагают удалить селезенку. Может, кто знает нетрадиционные методы лечения? Посоветуйте, как нам быть!

Адрес: Коростеловой Виктории Яковлевне, д. Коростелово, Черновское п/о, Ирбитский р-н, Свердловская обл., 623842.

Прошу подсказать, как избавиться от врастающего ногтя. Способ, опубликованный в «ЗОЖ» № 23 за 1999 год, мне не подходит. Три раза оперировали ноготь на большом пальце ноги. Напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Терехиной Валентине Федоровне, ул. Герцена, 46-90, г. Пенза, 440061.

Очень прошу помочь мне в излечении бронхоэктаза народными средствами. Буду очень признательна.

Адрес: Балхамишвили Любови Евгеньевне, ул. Ахматеева, 27-36, пос. Джамиль, Сармановский р-н, Татарстан, 423448.

У моего брата был гемморagicкий инсульт. За шесть месяцев лечения в клинике есть некоторые улучшения: он может сидеть, есть левой рукой. Но двигаться пока не удастся. Все понимает, но передать словами не может. Может, кому-то удавалось помочь такому больному?

Адрес: Валиеву Садыку Абдуловичу, пр-т Ленина, 91-15, г. Тула, 300012.

У меня сужение сосудов головного мозга. Понижается давление, сильное головокружение. Может, кто-нибудь посоветует, что делать в таких случаях?

Адрес: Семеновой Александре Романовне, ул. Лесная, 106/2, ст. Жуковская, г. Моздок, Сев. Осетия, 363720.

Помогите избавиться от редкого заболевания — «эхинококз» в легких, печени, почках — народными средствами, доступными для малоимущей пенсионерки. Заранее благодарна.

Адрес: Ждановой Надежде, ул. 38 Гвард. стрелковой дивизии, 65-1, г. Миллерово, Ростовская обл., 346132.

Люди добрые, отзовитесь! Семь лет болею системной склеродермией с поражением сердца, кожи, суставов, ЖКТ, печени, почек. Возможно, кто-то болел этой болезнью, и что-то ему помогло. Очень прошу написать мне, как лечить это страшное заболевание.

Адрес: Никитиной Зинаиде Гавриловне, ул. Радиотехническая, 14-38, г. Елец, Липецкая обл., 399740.

Очень прошу отозваться тех, кто знает, как и чем можно лечить первичную легочную гипертензию. Страдает и сердце. Мне 38 лет. Болею четыре года. Заранее благодарна тем, кто отзовется.

Адрес: Уразалиновой Елене Александровне, ул. Дмитриева, 5-2-166, г. Омск, 644123.

Шесть лет назад моя дочь в возрасте двух лет сильно обожглась кипятком. Сейчас остались рубцы на груди в области соска и на руке. Делали прижигание жидким азотом — ре-

зультатов нет. Врачи предлагают косметическую операцию, но уверенности в успехе у них нет. Может, кто-то столкнулся с такой бедой и знает, как убрать рубцы или сделать их менее заметными. Подскажите народное средство. Заранее благодарна.

Адрес: Кареловой Надежде Владимировне, ул. Ив. Черных, 123-612, г. Томск, 634040.

Мне 17 лет. Вот уже семь лет страдаю от близорукости. Прилагаю все усилия к излечению, но ничего не получается. Может, кто-то знает, слышал, читал или испробовал на себе народные методы преодоления близорукости. Пожалуйста, откликнитесь, добрые люди, поделитесь рецептом от этого гнетущего меня недуга. Спасибо.

Адрес: Юлии, ул. Блюхера, 24-23, г. Новосибирск, 630064.

Помогите, пожалуйста, кто знает, как можно вылечить от геморрагического васкулита. Буду очень благодарна.

Адрес: Мелешко Е. В., ул. Пестеля, 5-32, г. Владивосток, 690003.

Мне 31 год. Не могу родить. Врачи помочь не могут. Заключение УЗИ: «Миома тела матки, поликистоз яичников, последствия воспалительного процесса в малом тазу (спайки после операции)». Отзовитесь, кто знает методы народного лечения. Если пришлете травы, все расходы оплачу. Заранее благодарна.

Адрес: Садовниковой Светлане Ивановне, ул. Западная, 22-29, п. Красногорский, Челябинская обл., 456582.

У моей дочери тяжелое заболевание крови — тромбоцитопения. Болеет около пяти лет. Удалили селезенку, чтобы не открывалось кровотечение, а кровотечение все повторяется. Может, кто-то поможет каким-либо советом. Заранее благодарю.

Адрес: Литвиной Тамаре Андреевне, ул. Металлургов, 1-10, г. Красноярск, 660055.

Обращаюсь к людям, избавившимся от такой напасти, как фиброаденома молочной железы, безоперационным методом.

И еще. Мой муж уже четыре года болен рассеянным склерозом. Ему всего 31. Он с трудом передвигается с тростью. Последние полтора года идет

резкое ухудшение здоровья, отказывают ноги. Перепробовали множество методов лечения — практически ничего не помогает. Обращаюсь к людям, бывшим в такой же ситуации и переломившим ход болезни, и к тем, кто знает действенные методы лечения. Отзовитесь! Заранее благодарна.

Адрес: Омельченко О. В., ул. Свободы, 98-21, г. Челябинск, 454091.

Мой сын болен миопатией Дюшена. Врачи нам помочь не могут. Такой диагноз ему поставили в 6 лет, сейчас ему 10. Первое время с трудом, но ходил, а сейчас даже не встает на ноги, передвигается ползком. Врачи говорят, что это навсегда. Если кто-нибудь знает, как помочь нашему ребенку, откликнитесь, не оставляйте наедине с нашим горем.

Адрес: Фрук Ирине Николаевне, ул. Энергетиков, 10-30, г. Челябинск, 454119.

Мой сынишка был прооперирован по поводу арахноидальной кисты. Сейчас он страшно мучается от головных болей. У него спайки в мозгу, внутричерепная гипертензия, сосудистая дистония. Живет на таблетках. Отзовитесь, кто может что-то посоветовать. Заранее благодарна тем, кто ответит.

Адрес: Грибенюченко Светлане Николаевне, ул. Спортивная, 16-51, г. Тында, Амурская обл., 676080.

Подскажите, пожалуйста, как излечить межпозвоночную грыжу без операции. И еще у меня коксартроз тазобедренного сустава III ст. Хожу еле-еле на костылях по дому, на улицу даже не выхожу. Страшные боли в суставах. На операции денег нет. Отзовитесь, кому удалось излечить эти болезни в домашних условиях. Очень прошу.

Адрес: Жидковой Галине Федоровне, ул. 2-я Курская, 52-57, г. Орел, 302004.

Очень прошу откликнуться добрых людей, которые знают, как вылечить межпозвоночную грыжу. Сильные боли в спине и ягодицах, не могу спать, стоять, ходить. Медикаменты боль не снимают. Буду очень благодарна за рецепт или совет, который поможет хотя бы снять острую боль.

Адрес: Митько Тамаре Ивановне, ул. Вокзальная, 14 «а», кв. 76, г. Стерлитамак, Башкортостан, 453115.

И ЗДОРОВЬЕ, И КРАСОТА, И ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

НПК «Рококор» — ведущий российский производитель и разработчик косметики для волос, располагающий крупными производственными мощностями и научно-исследовательской базой.

ВСЕГО ТРИ ПИСЬМА ОТ ПОЧИТАТЕЛЕЙ КРАСКИ
ДЛЯ ВОЛОС «РОКОКОР»

«В Рождество у нас с мужем была Рубиновая свадьба — мы вместе прожили 40 лет. И мне очень хотелось выглядеть красивой, без седых волос. Решила купить краску «ТОНИКА» марки «РОКОКОР». И не пожалела. В свой вечер я выглядела, как невеста. Моя прическа понравилась и мне, и моим друзьям, но особенно мужу. Спасибо за то, что помогаете женщинам быть красивыми и моложе».

г. Судогда,
Владимирская обл.,
ул. Текстильщиков,
д. 3, кв. 46.
Соловьевой Г. И.

«Мне понравилась краска «РОКОКОР» тем, что в ней нет окислителей, она не раздражает кожу, как другие краски, и имеет целебные свойства. Желая успехов, чтобы как можно больше женщин пользовались такими естественными красками».

Тверская обл., г. Торжок,
ул. Кутузова, д. 1а,
кв. 5. Румянцевой Ирине.

«Я рано начала красить волосы и перебрала кучу красок. Но в данный момент остановилась на «РОКОКОРЕ». Меня устраивает и качество, и особенно цена».

Удмуртия, г. Сарапул,
ул. Октябрьская, 8-9.
Матышве Юле.

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО СТРОК ИЗ СЕРТИФИКАТА
СООТВЕТСТВИЯ КРАСКИ ДЛЯ ВОЛОС СЕРИИ
«ТОНИКА» МАРКИ «РОКОКОР»

Краска соответствует требованиям нормативных документов. Сертификат выдан на основании протокола испытаний №3777 от 27.08.99 г.

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ,
ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ КРАСКИ «РОКОКОР»

Пчелиный воск, липиды, витамины, целебные растительные экстракты. Витамин F и экстракты крапивы, мать-и-мачехи и репейника смягчают действие красителей, повышают прочность волос, придают им блеск, снимают раздражение кожи головы. Липидные комплексы кокосового масла создают пленку на волосах и защищают от отрицательного воздействия окружающей среды.

И, НАКОНЕЦ, ВСЕГО-НАВСЕГО
СРАВНИТЕ ЦЕНЫ НА «РОКОКОР» И ДРУГИЕ КРАСКИ

КРАСКА «РОКОКОР» ПРОДАЕТСЯ В БОЛЬШИНСТВЕ РЕГИОНОВ РОССИИ. СПРАШИВАЙТЕ, ТРЕБУЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ. КРАСИВАЯ ПРИЧЕСКА И ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ ГАРАНТИРОВАННЫ. ПРИ ЭТОМ ВЫ БУДЕТЕ ПРИЯТНО УДИВЛЕНЫ РАЗНИЦЕЙ В ЦЕНЕ С СУЩЕСТВУЮЩИМИ ЗАРУБЕЖНЫМИ АНАЛОГАМИ.

Изготовитель ООО «Рококор»,
Москва, 2-я Хуторская ул., 29,
тел. 211-50-05 и 211-30-47.

ВИТАФОН — АПТЕКА НА ДОМУ

* Есть ли у Вас в комнате хоть одна розетка?

* ... а диван (кресло)?

* Есть ли у Вас хоть 10 минут, чтобы посвятить своему здоровью?

* Любите ли Вы ходить в поликлинику?

* Найдется ли в Вашем шкафу место для прибора размером с электробритву?

Если на все вопросы Вы ответили «нет» — НЕ покупайте ВИТАФОН! Это тест для нерешительных, тех, кто НЕ хочет побороть простуду, радикулит, артрит, гипертонию, бессонницу, простатит и еще три десятка самых распространенных болезней. ВИТАФОН заменит целую аптеку, в поликлинику Вы будете ходить куда реже. Поручкой тому рекомендации ведущих клиник, пятилетняя

безупречная репутация.

Секрет ВИТАФОНА «прост» — обычный звук (не ультразвук!) абсолютно безопасен. Он улучшает кровоотоки и лимфотоки, лечит более 40 заболеваний. Эффективность доходит до 98-100%. Даже если вы абсолютно здоровы (есть ли еще такие?), ВИТАФОН — отличное средство для профилактики заболеваний, снятия усталости.

Мы не будем агитировать за покупку ВИТАФОНА. Сегодня редкий человек не знает, что это за аппарат. Поэтому спросите у своих родственников, соседей, коллег — у кого-то обязательно есть ВИТАФОН. И тогда уже принимайте решение.

ВИТАФОН рекомендован Минздравмедпромом России.

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Переломы

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

ВИТАФОН

Для Вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести В МОСКВЕ:

аптека «АнтиСПИД»

(ул. Кузнецкий мост, 20);

аптека «Новоарбатская»

(ул. Новый Арбат, 7);

магазин «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11-а; (ст. м. «Павелецкая»);

аптека, ул. Вавилова, 17, «Мосмедторг».

В ПЕТЕРБУРГЕ:

аптека «Дамиан» (Моск. пр-т, 22);

гомеопатическая аптека № 98 (Невский пр-т, 50).

В РЯЗАНИ:

аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97).

В ОМСКЕ:

аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2).

В КРАСНОДАРЕ:

аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Если Вы хотите получить прибор по почте, вышлите почтовым переводом 475 руб. (без стоимости перевода). Либо присылайте заявку на наложенный платеж (595 руб.) . Адрес: 125319, Москва, а/я 4097 (для ООО Визма).

ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК: (095) 152-75-68 с 11.00 до 17.00 (р).

Номер отпечатан офсетным способом
в ИПК «Московская правда»: 123845,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник
«Здоровый образ жизни» обязательна.
Р — печатается на правах рекламы.

Наш адрес:

101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 851000 экз. Заказ № 1941.

Подписано в печать 24.04.2000.

«Здоровый образ жизни — Вестник
«ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции:
Объем 2 п. л. 216-83-97

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

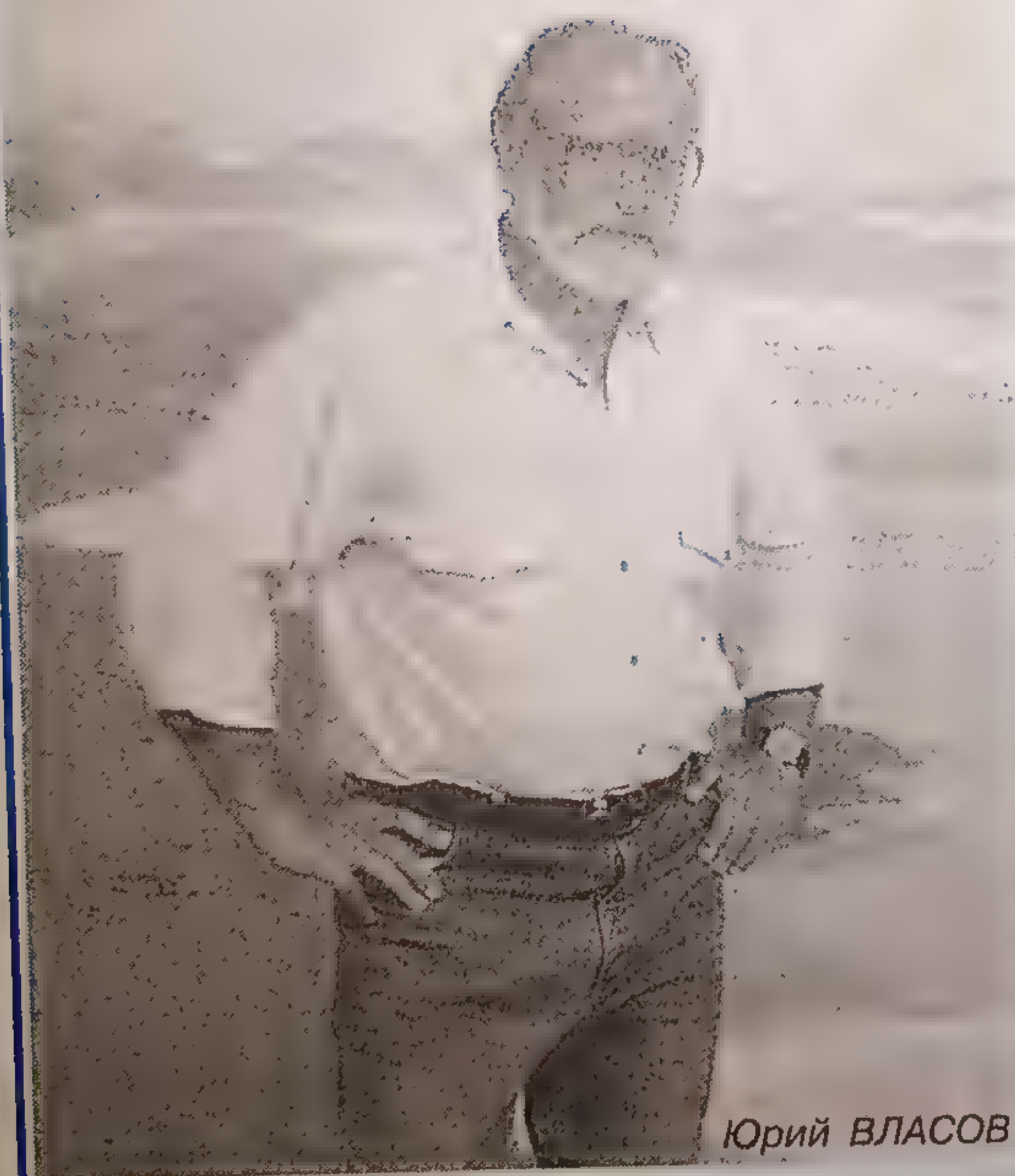


ВЕСТНИК

№ 7 (187) АПРЕЛЬ 2001

«ЗОЖ»

И
«БВ»



Юрий ВЛАСОВ



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

КОЛИ ЕСТЬ РОСТ...

В последнее время во мне живет некий собственный контролер. Работаю с вашими письмами, ставлю в номер материалы сотрудников и постоянно думаю: а что скажут читатели? Вот и сегодня... Номер открывается интервью с Юрием Петровичем Власовым, выдающимся атлетом, а правильнее сказать, человеком. Но ведь наверняка найдется некто, который скажет: «А зачем нам это? Лучше бы десяток читательских рецептов дали». Читаю подобные письма — время от времени они приходят — и руки опускаются. Но следом попадают письма, которые я называю светлыми: «Спасибо за Валерия Иванченко, за Николая Штаба, за Клару Доронину, за рубрику «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть». Прочитаешь — и как бы светлеет небо. Жить хочется. От сознания, что вместе с командой вестника делаешь что-то нужное и полезное для людей. И, конечно же, утешаешь себя постоянным ростом тиража: коли есть такой рост — значит, вестник народу нужен.

Вот о тираже и хочется сказать особо. Грядет, точнее, уже началась, «битва за урожай». Простите — за подписку.

Кампания столь же суровая, сложная и непредсказуемая. Мы, напуганные предсказаниями о неких финансовых катаклизмах, о росте цен на бумагу, транспорт и производство, незначительно подорожали, но все равно остались самым дешевым изданием среди себе подобных. Конечно же, при этом мы не в силах влиять на ретивость местных почтовых чиновников.

Одним словом, процветание вестника в ваших руках. Поэтому просьба: поспешите оформить подписку. Впереди заботы о дачах, огородах, летнем отдыхе, расходы, инфляция, жара. Немудрено и о подписке забыть. Помните: индекс вестника 50153 в Объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты». И не забывайте и о нашем девизе «1+1»: подписался сам — убедил подписаться родственника, знакомого, сослуживца. Спустя девять лет после старта мы достигли рубежа полтора миллиона. Время идти дальше.

Анатолий КОРШУНОВ.

Юрий

ВЛАСОВ:

СЕБЯ ПРЕОДОЛЕТЬ

Большой спортсмен, олимпийский чемпион Рима, серебряный призер Токио, мировой рекордсмен, известный писатель и политик, поистине Гражданин России с большой буквы. Человек, который сумел преодолеть себя. Притом не однажды... Это все о Юрии ВЛАСОВЕ. Сегодня он почетный гость на страницах вестника. Читайте. И старайтесь обрести хотя бы частичку мужества и целеустремленности, которыми обладает Юрий Петрович.

— Юрий Петрович, когда вы начали задумываться о том, что надо вести здоровый образ жизни?

— После ухода из большого спорта. Не было наград, которыми бы я не обладал, но не было и травм, которые бы меня не поместили. На этом фоне пошла огромная литературная работа... А книга «Особый район Китая» о моем отце, которую я писал, работая непосредственно в Главном разведывательном управлении и лично с Андроповым, дала мне понять, что такая деятельность под силу исключительно здоровому человеку.

— Разве не эта мысль руководила вами еще в Суворовском училище?

— Нет. В Суворовском училище я просто тренировался с любовью к красоте и гармонии человека, увлекаюсь греческой философией, стоиками... Вопросы здорового образа жизни тогда слабо освещались в России. Не было книг Амосова, Микулина. Для нас стала откровением книга Гильмера «Бег ради жизни» — изложение идей австралийского тренера бегунов на дальние дистанции Лидьярда. Это в дореволюционной России очень большое значение уделяли здоровью. Был отличный журнал «Геркулес» и другие издания на тему, как вообще продлить жизнь. Печатались иностранные и русские системы оздоровления, упражнения, специальные диеты, обсуждалось вегетарианство. Революция все это убила.

— Когда вы начали за-

ниматься спортом, что более всего привлекало вас: возможность стать сильным или по-настоящему здоровым?

— Более всего тогда влекла меня мечта после Суворовского училища поступить в Военно-воздушную инженерную академию им. Жуковского. Но суворовцы получали право поступления в академию только по окончании училища с медалью. Поэтому мальчиком я стремился к очень большим знаниям, чтобы это право получить, и усердно работал. Но я никогда не бросал тренировки, никогда. И уже будучи слушателем академии Жуковского, я установил первые рекорды. Спорт пронизывал всю мою молодость независимо ни от чего.

— Какую пользу принесли вам занятия тяжелой атлетикой, какой вред они причинили?

— После выхода на огромные результаты я хотел стать чемпионом мира. И я становился им пять раз, Европы — шесть, Олимпийские игры в Риме, Токио... Мечта сбылась. Я любил спорт беззаветно, любил не за деньги, любил строить силу. Не представлял, что на этом можно зарабатывать. В моих тренировках имела место и большая доля научного поиска. Ведь в те годы не было анаболиков, поэтому поиск силы мог быть только научным. И мы с моим тренером Сурином Петровичем Багдасаровым — низкий поклон ему за все — кропотливо экспериментировали с экстремальными нагрузками на пути к

победам. Наши планы тренировок, их опыт потом помог очень многим. Я это знаю. Кроме того, спорт был очень идеологизирован, Советский Союз во всем доказывал превосходство своей системы. А для меня это была Родина моя, и я не хотел проигрывать ни американцам, ни кому-то еще. И я ни разу не проиграл ни одному иностранному атлету. Всегда помню слова Багдасарова: «Если у тебя есть возможность прославить Родину, ты должен это сделать. Иначе зачем ты вообще нужен?»

Что плохого мне принес спорт?.. Беспощадные нечеловеческие нагрузки местили меня травмами. Да и без зависти, обманов и разочарований тоже не обошлось. За победы такого калибра надо платить, и заплачено было сполна. Но для меня труднее всего этого было начинать жизнь после спорта с нуля, а это очень тяжело, если у тебя семья и уже далеко за тридцать.

— Расскажите, пожалуйста, об операции на позвоночнике, которую вы перенесли.

— Это долгий разговор, у меня об этом написана книга, вероятно, я ее издам. Но если кратко, то я перенес две операции на позвоночнике, а предшествовала им травма. В апреле 1958 года я участвовал в чемпионате Вооруженных Сил во Львове, завоевал 1-е место, но травмировал позвоночник. Последствия сказались в 1983 году, в марте мне была сделана операция, после которой я с трудом выжил. Внесли инфекцию, и у меня сорок дней температура держалась 39 градусов и выше, родных уже подготовили к моей смерти... Во что бы то ни стало я решил встать на ноги. Заново учился ходить, только через полгода мне разрешили сидеть. Невероятные страдания, скажу я вам.

Вторая операция была неизбежна. Мне вмонтировали к позвоночнику титановые пластины, которые при удачном сращивании позвонков через два года надо было сдвигать и удалять. Понимая, что вторую операцию в ЦИТО я точно не перенесу, и зная, что в Оберндорфе есть опытный хирург Баумгартл (он оперировал много лет горнолыжников), я обратился в Госкомспорт СССР за разрешением сделать операцию в Оберндорфе. И вы знаете, что мне ответили? «Если каждый будет ездить за операциями в Оберндорф, то политически нам это будет не выгодно. Денег для вас нет. И зачем снимать титан? Можно и с ним прожить». Номенклатура ЦК КПСС блистала знаниями не только марксизма, но и хирургии. Я написал об этом в нескольких журналах и получил другой ответ: «Ну ладно, Власов, езжайте, но только на консультацию, только на бесплатную. На операцию денег для вас нет».

С помощью своих друзей я вылетел в Оберндорф. Баумгартл сердечно принял меня, зная мои заслуги в мировом спорте, согласился сделать операцию, объясняя мне ее срочную необходимость. Если бы вы знали, как стыдно было лепетать, что моей стране сейчас так трудно, до невозможности, финансировать эти расходы. Он очень долго молчал, опустил глаза. Попросив подождать, ушел. Минут через сорок Баумгартл радостно сообщил мне, что вся его бригада отказывается от гонорара и будет оперировать. Советское консульство было очень недовольно. А как запретить бесплатную операцию? Но уже на девятый день после тяжелой операции с отвратительной гримасой и криком, что я им «...все порчу в этой стране», представители совет-

ского консульства кинули меня в самолет, где при посадке в Москве я все-таки потерял сознание и, вероятно, «скорая помощь» доставила меня в больницу. Было очень больно. И так же больно было душе. Тогда я понял: государство и Родина — это разное.

Преодоление было волей, терпением, медленным втягиванием в тренировки, но главное — необходимостью заканчивать главную на тот период жизни многоотомную работу «Огненный Крест» — о судьбе многострадального Отечества нашего. Я работал над ней тридцать лет, считал ее приговором многообразию зла и не мог не завершить дело.

— Вам не раз приходилось разочаровываться в людях. Что вам было труднее всего пережить? Нашли ли вы для себя средство борьбы с плохим настроением?

— Я почти не встречался с верностью людей. Выгода всегда оказывалась выше всяких чувств. Чаще всего я оставался в одиночестве. Вы знаете, конечно, но я напому о трех трудных этапах жизни всякого человека. Первый этап — захотеть познать. Второй — путь познания. Третий, самый трудный, — найти, с кем разделить познание. Господь послал мне невероятные испытания, но и щедро награждал. По ране и лечение. Мне есть с кем разделить любое состояние. Поэтому, какое бы ни было мое настроение, во мне постоянно чувство, которое сильнее всего.

— В здоровом теле — здоровый дух. Как вы думаете, справедливо ли это утверждение?

— Мне ближе утверждение обратное. Духовно здоровый человек здоров и физически. Ведь тело — это храм нашей души, ее земной скафандр. Как не может разрушенное здание, имеющее комнаты с плесенью, грязью и вонью, иметь внутри себя свежий, чистый воздух, так и поливающее свои внутренности пивом и водкой, наби-

тое не переваренной, уже подгнившей едой и держащее у нечистого рта вонючую сигаретку существо не может иметь здоровую, нравственно чистую душу.

Духовно здоровый человек, живущий с сознанием греха, стыдящийся совершать мерзкое, своим поведением оберегает свое тело и от наркотиков, и от водки, и от обжорства, и от всего того, что сейчас почему-то называют вредными привычками. Многие знают слова Декарта: «Я мыслю, следовательно, я существую». Мне ближе слова нашего философа Соловьева: «Я стыжусь, следовательно, я существую». К сожалению, призна нашего времени — полная потеря стыда все большей и большей частью общества, которая, по Соловьеву, уже и не существует, и их больные СПИДом и всякой мерзостью тела случайно задержались на Земле. Вот так.

— Верите ли вы в то, что нами управляют какие-то высшие силы?

— Мне часто задают этот вопрос. Если это случается на отдыхе, вечером у реки или в поле, я обращаю взор любопытного к небу, где мерцают миллиарды звезд, где все движется по совершенным законам, и спрашиваю, какая сила может это все вращать? Высшая или другая? Всегда смеемся. Конечно, верю. А еще проще: без воли Божьей и волос с головы не упадет.

— Какой ваш распорядок сегодня? Как вы тренируетесь? Соблюдаете ли диету?

— Распорядок, диету, тренировки определяет моя работа. Я все подчиняю делу, тому задуманному, что я должен успеть в жизни. Я выкраиваю время на тренировки, ходьбу, а летом — на плавание. Не все получается с диетой, обстоятельства не всегда позволяют. Но с 30 лет я исключил из питания ряд продуктов (сало, насыщенный жир, жареное жирное мясо, жирный сыр, шоколад и др.) и ни разу не нарушил

этого правила. Но, повторяю, главное — дело, ему я подчиняю все.

— Кому из современных врачей, целителей, создателей систем вы доверяете? Использовали ли вы когда-нибудь средства народной медицины?

— Я уважаю некоторых врачей, в некоторых системах я вижу что-то ценное. Но организм атлета такого класса, как мой, нельзя приспособить к какой-либо системе. Обо мне есть документальный фильм под названием «Штанга весом в двадцать тысяч тонн». Такой вес я перетаскал только по официальным планам тренировок. Поэтому, получив множество жизненных уроков, себя преодолев, восстановившись полностью после травм и операций, я выработал свою систему здорового образа жизни. Доказывает ее правильность то, что после операции 1986 года в Оберндорфе я ни разу не обращался к врачам. У меня нет страхового медицинского полиса, я принципиально не «прикреплялся» к депутатской больнице вместе со своей семьей; вижу, как люди удивляются, когда узнают, что мне 65 лет. Я чувствую себя гораздо лучше, чем в молодости. Огромная работоспособность. Это и политика, и выступления, и поездки во время депутатства, тяжелые промышленные округа, создание и издание множества книг, сотни статей, словом — очень насыщенная жизнь, интересная и мне, и людям.

Какие средства я использую? К сожалению, то, что составляет основу для меня, у нас в стране еще очень мало пропагандируется. Объясняю.

Вы видели, как разрезанное яблоко быстро темнеет, знаете, что оставленное масло без холода становится прогорклым. Почему это происходит? Вы скажете: окисляются. Человек не может жить без кислорода, но некоторые соединения его в организме нашем иг-

рают очень вредную, разрушительную роль. В современной медицине они называются свободными радикалами. Мы очень мудро устроены, на всякий вред в организме есть своя защита, и в этом случае тоже вырабатываются вещества, которые переводят свободные радикалы в неактивное состояние. Называются они антиоксидантами, то есть противокислителями, еще проще — восстановителями. Вся беда в том, что современный человек, замученный нервными потрясениями, неверным и скудным питанием, отравленный грязным воздухом, не в состоянии выстроить свою собственную защиту, организму катастрофически не хватает антиоксидантов, и он теряет иммунитет. Последствия всем известны: сил нет, голова болит, тошнит, сосуды шумят, сердце тянет, желудок ноет, вместо печени — камень, кости хрустят. И это — в лучшем случае. Остальное — онкология, инсульт, инфаркт...

Я много ездил по свету, в Японии больше других занимаются изучением антиоксидантов. В Японии — самая большая продолжительность жизни. Я очень верю в идею насыщения организма антиоксидантами. Именно такие препараты я и моя семья используем в жизни.

— Если можно, чуть конкретнее. И дайте нашим читателям совет: как, не имея возможности тратить большие деньги на лечение, люди могли бы себе помочь?

— Из своего опыта и советов друзей — крупных ученых в фармакологии — могу сказать определенно: в нашей стране (а патентный поиск показал, что и в мире) серьезнее и добросовестнее всего занимается антиоксидантами научно-производственный центр «Фитогаленика». Особенно ценно то, что они производят препараты

(Окончание на 4-й стр.)

СЕБЯ ПРЕОДОЛЕТЬ

(Окончание. Начало на 2-3-й стр.)

исключительно натуральные, на основе лекарственного растительного сырья. Умеют извлечь рекордное количество антиоксидантов растительного происхождения и сохранить их в удобной для усвоения организмом форме. Лекарственные свойства усиливаются антиоксидантами. Патент на это открытие принадлежит «Фитога-ленике», а их препараты удостоены золотой медали на ВВЦ «Здоровье».

Препараты на основные патологии нашего организма. Это:

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» — для нормализации давления, работы сердечно-сосудистой системы, профилактики инсульта, инфаркта; антиоксиданты способствуют уменьшению количества холестерина в крови, как следствие — уничтожение бляшек на стенках сосудов и увеличение его просвета. Улучшается эластичность стенок сосудов, уменьшается вероятность инсульта и инфаркта.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» — для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки, гастрита, колита, холецистита, изжоги.

«КАЛЬЦИЙ+ИОД» — восстанавливает кальциевый обмен при остеопорозе, повышает плотность костной ткани, стабилизирует деятельность щитовидной железы, восполняет дефицит кальция и йода.

«МАСЛО ЦЕЛЕБНОЕ С ЗОЛОТЫМ КОРНЕМ» — многофункциональный препарат. Противовоспалительное, ранозаживляющее, противоожоговое средство. Лучшее для массажа тела, благотворно влияет на кожу, заживляет трофические язвы, снимает воспаление суставов.

Все эти препараты, кроме фармакологических и профилактических свойств, служат источником антиоксидантов растительного происхождения.

Препараты недорогие. Когда вы подлечите свой организм и насытите его антиоксидантами, то все меньше и меньше будете ими пользоваться, уже только для профилактики или при длительной работе за компьютером («Сосудистый доктор») и перегрузках детей на экзаменах, студенческих сессиях.

Я вел переписку со многими людьми, пораженными тяжелейшими недугами, в том числе раком, туберкулезом. Я поражаюсь им. Они сумели не только восстановить свое здоровье, но возвращались к работе и привычной жизни. Все они очень верили в победу над собой. День за днем, ничтожными дозами возвращали здоровье. Они смогли себя преодолеть. Мы помогали друг другу. Помогайте друг другу и вы.

— Как с годами изменилась система ваших ценностей?

— Очень серьезный вопрос. Для меня мои жизненные ценности остались неизблемые, нетронутые, как и в двадцать лет: это верность Родине и служение людям. В юности это был великий спорт, в молодости и зрелости — честность в политике и творческое исследование истории, поиск исторической правды. И это определяло все остальное.

— Что вы скажете на прощание читателям?

— Я очень люблю жизнь, с возрастом это чувство острее. Я счастлив, когда вижу и слышу ее во всех проявлениях прекрасного. К сожалению, последнее десятилетие смешало все у многих... Любите друг друга. Мне доставляет большую радость видеть нежность между людьми. Счастье душевного добра для меня самое высшее.

Будьте здоровы духовно, старайтесь в плохом себя преодолеть и избегайте революционных крайностей. Ведь только весна — единственная революция на свете, которая имеет успех.

Вопросы Юрию Власову задавал Андрей БАТАШЕВ.

ВАШИ ПИСЬМА — САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ

ПРО ЖУЖЖАЩЕЕ ВЕРЕТЕНО И ГУДЯЩУЮ ПОЛЕННИЦУ (Философская сказка)

Я в «ЗОЖе» — новичок. Конкурс о долгожителях закончился? Предлагаю свое обобщение — Сказку, где во внимание взята нравственная сторона жизни людей, народная мудрость.

«Молодым —

в назиданье,

Пожилым —

в воспоминанье».

Слово к слову ставь

складненько —

Будет вязочка.

Сядь со мною

на крылечко —

Слушай сказочку...

Жили-были старик со старухой, только не у самого синего моря, а на берегу быстрой реки, и не в ветхой землянке, а в красивом деревянном доме с резными наличниками. Дом-то сами выстроили. И прожили они в согласии и любви не тридцать лет и три года — золотую свадьбу уж давно справили.

Старик и рыбу ловил, и топор из рук не выпускал. Плотник был. Старуха не только пряла свою пряжу, но и стряпать была мастерица, и песни петь, душу девичью до старости сохранила. Людям в беде помогала. Никогда на мужа не кричала, не требовала от него золотой рыбки и детей этому научила. И не хотелось ей быть ни столбовой дворянкой, ни владычицей морскою... Но зато в душе она была царица, да еще и премудрая! Умела хороший настрой в семье держать, не давала порваться там, где тонко, склеивала трещинки своей добротой да умом, по частичкам целое собирала. Сор из избы не выносила,

горя своего людям не показывала. Когда горько придется, всплакнет тайком — и все. Чаше садилась за прялку. Жужжит веретено, тянется нить в лад с задушевной песней... Так горе-то и выплескивалось, само собой. И на душе легче становилось.

Муженек смолodu был горяч, на слова скуп, на поворотах крут. Таким и до старости остался. Да только неудачи свои в семье напоказ не выставлял, не просил милости у золотой рыбки, не стоял ни перед кем на коленях. Выйдет на улицу, свяжет слова покрепче, ударит со всей своей силушки ногой в поленницу и ждет, пока вся не раскатится... Постоит, поглядит, сядет, помолчит... Душа-то и успокоится. И начнет складывать.

Умная жена не «честит» его «дурачиной», она поглядывает в окно (много ли еще дров осталось), да самовар готовит.

Вот и последнее полезно положено. Из окошка приветливо слышится:

— Де-е-ед, пойдем чай пить!..

Старик хвалит чай, а в душе — старуху.

Судливые-рядливые, неуживчивые мимо идут, на окна с завистью поглядывают, а старик со старухой все еще чай пьют, наговориться не могут...

Адрес: Бородиной Вере Семеновне, 622940, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, с. Черноисточинск, ул. Мира, 64.

А ВЫ ВЫБРОШЕННОГО КОТЕНКА ПРИГРЕЛИ?!

В вестнике «ЗОЖ» было опубликовано мое письмо о том, как я излечилась от подагры голеностопных суставов, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и ишемической бо-

лезни сердца. Больше года прошло с тех пор, а письма все идут и идут: людям нужны пояснения, дополнения. Многие не знают, с чего начать лечение. В общем, отвечаю сразу всем.

Главное — грамотно, разумно питаться. Прежде всего — отказаться от мяса и бульонов, от сливочного масла и маргарина, от молока, от чаепитий после еды, от сахара, кондитерских изделий. Если уж захотелось сладкого, ешьте мед. Сейчас, когда мой опыт позволяет делать выводы, я понимаю, что надо отказаться не только от молока, но и от всех молочных продуктов, а также перестать есть батоны из белой муки высшего сорта — это действительно мертвый хлеб.

Теперь перечислю то, что ем обязательно. В начале оздоровления я потребляла много морской капусты. Не подумайте, что это мелочь, не заслуживающая внимания: морская капуста лечит сердце и оздоравливает кровь. Кроме того, в ежедневный рацион я включаю 2-3 зубчика чеснока (очень хорошо для сердечно-сосудистой системы), лимон, апельсин, яблоки, изюм, курагу, грецкие орехи, семечки сырые, разные овощи. Два-три раза в неделю ем яички и рыбу. Конечно, в вареном виде: от жареного отказалась совсем — после первой же чистки печени.

Для улучшения обмена веществ также необходимо заниматься физкультурой. Правильная еда и физкультура — это уже лечение. Сюда же рекомендую включить самомассаж. Массируйте голову, лицо, шею, ушные раковины, глаза, грудь, руки, ноги, позвоночник. Не забывайте про пять упражнений тибетских лам и шесть правил здоровья Кацудзо Ниши, о них в «ЗОЖ» говорилось не однажды.

Хорошему самочувствию способствуют и другие процедуры. Утром, после зарядки, а также вечером, перед сном, я при помощи чайной ложечки счищаю с языка налет. По утрам промываю нос теплой свежей уриной. Вместо урины можно использовать теплую подсоленную кипяченую воду.

Каждый вечер прогулка: хожу быстрым шагом минут сорок-пятьдесят.

Второе мероприятие «на пути к здоровью» — голодание. Как-то в газете «Советский спорт» прочла письмо Е.Радченко из г.Сумы, которая вылечила свой полиартрит голоданием. Я решила последовать ее совету, и произошло удивительное. Прогодавав только один день, я проснулась следующим утром, шевелю ногами, а они — не болят! Еще вчера каждый шаг был болезненным, и вдруг — пропала боль. Это ли не чудо? И во всем теле легкость необыкновенная... Я решила и второй день поголодать — и снова наутро хороший результат. Дай, думаю, и третий поголодаю. Но где-то к обеду почувствовала себя плохо...

В общем, правильно советуют, что начинать надо с одного дня и обязательно прислушиваться к себе. Я, как правило, голодала по 36 часов. Убедилась, что даже за такой короткий промежуток очищаются кровеносные сосуды и организм в целом. В течение этих тридцати шести часов я пью кипяченую воду, а по утрам обязательно ставлю очистительные клизмы.

Кто не может голодать (неважно, по какой причине) — делайте один день в неделю разгрузочным. Посидите, например, на яблоках или яблочном соке. Только не забудьте позаботиться о кишечнике: после естественного опорожнения повторите про-

цесс с помощью клизмы.

Для очищения сосудов пила некоторое время синий йод. А однажды (еще весной 95-го) сорок пять дней подряд ела на завтрак отварной несоленый промытый рис. Это тоже очень хорошая очищающая процедура.

Дорогие читатели, все, что я перечислила выше — это и есть один большой рецепт от подагры и ИБС.

Теперь о язве двенадцатиперстной кишки и желудка. Прежде всего надо постараться устранить все, что вызывает нервное перенапряжение, научиться не психовать, не раздражаться, не обижаться. Одновременно с этим необходимо каждый день хорошо высыпаться и не допускать длительных перерывов между приемами пищи. К таким условиям надо стремиться постоянно. А в периоды возможных обострений очень хорошо воспользоваться рецептом, который был напечатан в октябре 1990 года в «Советском спорте»: «Ежедневно утром за 1,5 часа до еды выпейте два свежих белка (отделив их от желтков). Вечером повторите процедуру. Делайте так в течение недели весной и осенью».

Я трижды воспользовалась этим рецептом — моему желудку эта процедура очень нравилась, как бальзам на раны. Но, конечно, надо еще соблюдать и соответствующую диету.

Да, и последнее. А кормите ли вы птичек в холодное время года? А выброшенного котенка пригрели? А дали ли вы кусок хлеба бомжу, а беженцу — теплое одеяло? Нет? Ну вот, а хотите, чтобы Бог дал вам здоровья. Или все-таки дали? Тогда вы очень хорошо поступили, я с вами дружу.

Адрес : Завозяевой Алевтине Александровне, 420094, г. Казань, ул. Гагарина, 53-5.

ВЕСТНИК ЖДУ, КАК ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Выписываю «ЗОЖ» уже 3 года. Жду каждый номер, как свидание с любимым. Получив, бросаю все дела и принимаюсь за чтение. Я рада, что при этой ох какой нелегкой жизни остались еще добрые, отзывчивые, не очерстевшие сердцем люди, готовые прийти на помощь. Не представляете, как это важно — ведь у нас порой от пенсии до пенсии не хватает, а где уж дорогие лекарства покупать. И стоит при этом впасть в уныние, как, кажется, все, конец, нет выхода. Но тут «приходит» «ЗОЖ», в нем какое-нибудь письмо... И часто одна строчка, одно слово меняют многое. Воспрянешь духом и начинаешь бороться.

Напишу о себе. С тех пор, как первый номер «ЗОЖ» попал мне в руки, я с вестником не расстаюсь. «Болячек» было — не перечесать: хронический бронхит с астматическим синдромом, гипертония, аритмия, остеохондроз, фибромиома, варикозное расширение вен, артроз суставов, шум в ушах, проблемы с мочеполовой системой. Должна сказать, что от многого я уже избавилась благодаря газете. Но только терпение, усердие, решительность и вера в победу помогают борьбе и исцелению.

Голодаю по Малахову. Многие болезни ушли: гайморит, бронхит, ларингофарингит, давление и прочее по мелочи. Лучше стали расти волосы, ногти, выровнялись зубы, губы и щеки порозовели.

Сейчас пью настойку из плодов каштана. Думаю, что варикоз мой будет побежден. Пила по Болотову чистотел, настоящий

(Окончание на 6-7-й стр.)

(Окончание. Начало
на 4-5-й стр.)

на сыворотке. Очень хорошая вещь.

Иногда внуки говорят: «Бабушка, прекрати устраивать себе экзекуции». Но когда видят результат, начинают кое-что делать сами. Например, был рецепт: «Взять снег и соль, приложить к больному суставу, одной процедуры хватит». Я это сделала — и действительно одной процедуры хватило. Ведь я не могла доить корову — не сжимались кулаки. Теперь даже вяжу и так жалею, что продала свою кормилицу.

Хотелось бы предложить один рецепт. Сейчас свирепствует грипп. Особенно детишки болеют. Так вот, нужно взять маленький кусочек хлопковой ваты, намотать на спицу или палочку, зажечь. Когда вата хорошо загорится, погасить факел и подышать этим дымком. Пропадет насморк и истечение из носа за 3-5 минут, а на следующий день болезни как не бывало. Я сама недавно себе это сделала — заболела, простыла и захлебывалась слизью. И что только из лекарств не применяла — бесполезно. Благо вспомнила, как во время войны бабушка нас от простуды лечила — результат был потрясающий. Дышать надо только носом, втягивать дымок в себя.

В заключение очень хотела бы переписываться с поклонниками «ЗОЖ», делиться опытом, обмениваться мнениями, помогать друг другу.

Адрес: Буртник Валентине Сергеевне, 369385, КЧР, Малокарачаевский р-н, с. Первомайское, ул. Шоссейная, 59/2.

**ХОТЬ ПРОТИВ
«ТЕЧЕНИЯ»,
НО БАРАХТАЮСЬ**

Немного о себе: мне 31

год, воспитываю двоих детей. Вестник выписываю уже три года. Стараюсь жить по принципу: «поступай так, как хотела бы, чтобы поступали с тобой». Люблю добрых, простых людей. С грубыми и злыми стараюсь не общаться. Не люблю ссориться. Алкоголь не употребляю, не курю. По утрам не всегда, но делаю зарядку, принимаю яблочный уксус на ночь, чаи травяные сборные — всего понемногу: белоголовник, пустырник, тысячелистник; сухие ягоды боярышника, шиповника, черемухи. Иногда без рецепта, без всякой нормы, просто на глаз, завариваю какую-нибудь траву, например, пижму, и дней десять пью Кладу в чайник траву, заливаю крутым кипятком, даю настояться. Затем делаю 10 дней перерыв и завариваю другую траву. На зиму делаю много заготовок. Почти не ем мясо, молоко, конфеты, но чай люблю с сахаром. «Фирменное» же мое блюдо — это, начиная с весны, рис с лебедой.

Хочу рассказать, как меня вестник «ЗОЖ» спас от нервного срыва.

Случилось это три года назад. Началась у меня сильная депрессия, я даже руки на себя наложить хотела. А все из-за того, что муж пил, гулял; дома скандалы, напуганные дети... Ну, а далее все могут представить сами картину российского быта. Я не могла ничего с собой поделаться: плакала, била кулаками о землю, о стену. Нервы были на пределе. Боялась, что сойду с ума. Спас, наверное, немой вопрос: «А с кем же тогда останутся дети?»

И вот однажды я пришла в медпункт за таблетками от головной боли и валерьянкой, и там мне в руки попала ваша чудогазета — мой спаситель.

Я прочитала от корки до корки, и мне стало так легко на сердце, так радостно... С тех пор я выписываю вестник «ЗОЖ» и живу только благодаря газете. Ведь столько есть на свете добрых, простых людей, которые и помогут, и посоветуют, и раны залечат, и душу. Живут ведь люди с болезнями и карабкаются, и радуются каждому дню... А я — руки опустила...

В семье моей очень тяжело бывает, однако я хоть против течения, но барахтаюсь. Большое спасибо за то, что вы есть. Еще мне помогают жить вера в Бога, молитвы... Когда мне плохо, пишу стихи. В молодости писала о любви, а сейчас — о жизни.

Всем хочу сказать, кому нелегко: читайте «ЗОЖ» (а лучше выписывайте) — это полезнее валерьянки.

Хотела бы с кем-нибудь переписываться. Пишите мне. Я очень люблю общение, пусть даже посредством писем.

Адрес: Даврановой Наталье Николаевне, 662346, Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Ново-Троицк, д. 15.

**НА ОПЕРАЦИЮ
ТАК И НЕ
ПРИШЛА**

О лечении соленым раствором я прочитала в вашем вестнике. Осенью 2000 года с правой стороны возле уха у меня образовалась большая шишка. Направили в районный центр к хирургу. Врач поставил диагноз: лимфаденит. Лечение антибиотиками не помогло. Тут же, в поликлинике, меня направили к онкологу; диагноз: заболевание слюнной железы. Послали на обследование в краевой онкодиспансер. Диагноз: смешанная опухоль, нуж-

на операция. И предупредили о возможных последствиях — может защемить лицевой нерв, от этого перекосит лицо; может не закрываться глаз. Для меня это было таким шоком, и я от операции отказалась. Сказала врачу, что подумаю, на что он ответил: «Ну, как надумаете, приходите».

А номер вестника с рецептом мне презентовала наш местный фельдшер, дай ей Бог здоровья. И, знаете, всего 4 раза я сделала на ночь повязки с соленым раствором — и шишки как не было.

Теперь я — ваш подписчик. Если бы знала раньше, может, многих болячек и не имела бы.

**Л.Рябушева.
Краснодарский край.**

P.S. Адрес мой не печатайте — пусть он будет в редакции: поселок у нас небольшой — не хочется, чтобы знали о моих болячках. У меня семья, дети, а люди бывают разные, хотя хороших больше.

«ЗОЖ»: Разумеется, ничего особого в этом письме нет. Ну, вылечился человек по рецептам, опубликованным в вестнике, — так таких свидетельств десятки тысяч. Но вот что для нас важно: вестник дала местный фельдшер. Стало быть, растет наш авторитет и среди представителей официальной медицины...

**ЧУДО —
АЖ НЕ ВЕРИТСЯ**

Тут у нас произошло, скажем так, чудо. Но все по порядку. У меня уже лет 15 болел левый тазобедренный сустав. По ночам ныл, я плохо спала, просыпалась от боли. Но к врачам не ходила (не люблю официальную медицину, у них принцип: «попробуйте это», «попро-

будьте то... хотя люди мне всегда попадались хорошие. Но осенью 2000 г. у меня не на шутку разболелся не только этот сустав, но и вся левая нога, причем уже болело не только по ночам, но и днем, да так, что я уже собралась пойти в больницу. И тут я получаю вестник «ЗОЖ» № 17 за 2000 г. со статьей «От белой смерти к белому спасению».

Хочу сказать ее автору Горбачевой Анне Даниловне большое спасибо, пожелать здоровья, счастья, добра. Я 5 раз всего сделала повязку на ночь на эту ногу, и у меня, слава Богу, прошли все боли.

К вам в вестник обращается очень много людей за помощью, в том числе и с такой болезнью, как у меня. Люди добрые, воспользуйтесь советом Анны Горбачевой. Хуже не будет — точно, но, скорее всего, поможет.

Но чудо-то в другом, хотя это тоже здорово — так быстро вылечиться. В этом же номере вестника вы напечатали статью «Суп... мудрости». Я тут же начала готовить каждую среду этот суп. Он очень вкусный. Ели мы его с середины октября и почти до конца декабря. А 27 декабря я не варила этот суп, так как у нас был Ураз-Байрам, потом Новый год — хлопоты, заботы. Короче, в следующий раз я приготовила суп только 17 января 2001 года. Тут надо сказать, что у меня есть внук, ему 6 с половиной лет. Он ходит в садик, занимается с репетитором, чтобы научиться читать, писать, считать. Так вот, — хотите верьте, хотите нет — пока он ел суп, с большим желанием писал буквы, цифры, считал. Но с конца декабря и до 17 января — как отрезало: не могли заставить сесть за стол и позаниматься. Даже репетиторша удив-

лялась, не узнавала его — он отказывался, и все тут.

Но 17 января 2001 г. он пришел из садика, съел суп и весь вечер писал, причем писал даже под диктовку, стал читать — до этого еще не читал. И все без принуждения. Вот это я назвала чудом. Мы с дочкой — его мамой — весь вечер удивлялись. Наверное, расскажи нам кто-нибудь подобное, ни за что бы не поверили.

Адрес: Сафиуллиной Резеде Исмаиловне, 420110, Республика Татарстан, г.Казань, проспект Победы, 33-174.

МИЛЫЕ ВСЕМ ЧАСТУШКИ

КОНКУРС ЧАСТУШЕК

Между прочим, конкурс частушек продолжается, и наши читатели весьма энергично демонстрируют свои таланты. При этом выясняется, что частушки для многих остаются милым сердцу и популярным жанром. Сегодня предлагаем некоторые опыты.

*Ах, Весна, скорее брызни
Солнцем в душеньку мою!
Про здоровый*

образ жизни

Я частушки вам спою.

*Если ты больной, и все же
Не смогли помочь врачи,
Выбирай рецепты*

в «ЗОЖе»

Да и сам себя лечи.

Не выходит?

В чем же дело?

Делать вывод не спеши.

Есть рецепты здесь

для тела,

Есть рецепты для души.

*Навели в душе порядок —
Веселее станет жить,
И тогда лекарства*

с грядок

Будут пользу приносить!

*Выбираем, что полезней,
Вот уже рецепт готов,*

*И тогда «букет болезней»
Превратим*

в букет цветов!

*Я частушки вам пропела,
У меня их больше нет,
Пусть поют душа и тело,
А всем зожевцам —*

привет!

Адрес: Светлане Фомичевой, 397800, г.Острогожск, Воронежская обл., ул.Молодежная, д.69.

ПИШЕТ ЖЕНЩИНА «БАЛЬЗАМОВСКОГО» ВОЗРАСТА

Я — женщина бальзамовского возраста. Простите, точнее — «бальзамовского», так как пью овсяный отвар — действительно целебный бальзам! Но об этом — чуть позже.

Вашу газету выписываю два года, за что спасибо моей подруге Татьяне — это она подарила мне подписку на второе полугодие 1998 года. С тех пор я «заболела» вестником. Все хотелось проверить на себе. Начала с овса. Делала сначала овсяный кисель, а потом упростила «лекарство» — стала заваривать овес в трехлитровом термосе. Для этого беру примерно один стакан овса, промываю его и засыпаю в термос. Овес заливаю кипятком, но термос закрываю не сразу, а минут через 20, чтобы отвар не получился «мертвым».

Пью отвар овса утром и в течение дня, когда захочется пить. А спитой овес отвожу в деревню — курам или свиньям...

Еще я использую мазь Балыниных. Любые трещинки на коже сразу же затягиваются. Этой мазью лечила геморрой. Помогло. Если заболит горло, смазываю шею этой мазью на ночь и, кроме того, кладу в рот малень-

кий кусочек прополиса, держу его во рту, пока он полностью не рассосется. Это убивает все инфекции, и болезнь уходит.

Приготовив себе лекарство по рецепту Веры Григорьевны Морозовой (он был напечатан в 6-м номере за 1998 год), я вылечила себе ухо. А ведь до этого, после трехнедельного пребывания в ЛОР-отделении меня поставили на учет по поводу перфорации барабанной перепонки левого уха. Мне потребовались всего две процедуры, чтобы дырка в ухе зарубцевалась. Слух у меня сейчас в норме, хотя работаю я на фабрике обогащения железной руды, а там и очень шумно, и большая запыленность.

Впрочем, дело не только в использовании рецептов. Вестник вдохновил меня на сочинение частушек, которые я и посылаю на конкурс.

Нет надежды

на лекарства —

Их цена людей добьет!

*Наше зожевское братство
Помереть нам не дает!*

Голодать,

так не без толку —

Сэкономлю, коль не съем.

Объявляю голодовку

Как протест

болезням всем!

Снова пенсию подняли —

Деду с бабкой весело.

Жаль, что цены ускакали

За сто верст от пенсии.

Как комиссия,

в столовой —

Ресторанная еда.

Нет комиссии, и снова

Не еда, а ерунда.

Вот и все. Спасибо вам и всем зожевцам за бескорыстие и желание помочь больным людям.

Адрес: Дакалиной Ольге, 307170, Курская обл., г.Железногорск, ул.Димитрова, д.13, кв.103.

ЧУДО РЯДОМ. ДАЙТЕ ЕМУ ПРОИЗОЙТИ

Прочитала в вестнике моя младшая, что меня в корреспонденты зачислили, и заволновалась: — А что ты будешь делать, когда у тебя все истории кончатся?

Вот юмористка! Разве может иссякнуть солнечный свет? Разве может кончиться вода в реке? Разве перестанут распускаться вишневые сады по весне?

Утро. Я жду автобуса. Народу — тьма. Все на работу спешат. Еще хорошо, что не всем в первую очередь... Не то — что б было?! Не знаю, где как, а вот у нас в Липецке автобусы — тьфу, тьфу, чтоб не сглазить! — бесплатные... Да! Вот так: заходишь в автобус, а на тебя никто не рычит: «Гони денюгу или выметайся». Сначала мне как-то неловко было. Непривычно... А потом, когда до сознания дошло, слеза прошибла. От благодарности к липецкой администрации, ко всем, кто так распорядился и обеспечил. Это ж надо подумать! Чудо! Как народ понимают! Значит, любят. Ведь понимать и любить — это одно и то же. Кого любишь, того и понимаешь.

Жду я, значит, автобуса... А они, автобусы энти, идут все тяжелые, как будто на сносях. В один я не поместилась, в другой никак не вторкнулась, лишь в третий еле как, да и то — благодаря настойчивости постороннего мужчины, который собственной грудью меня в эту селедочную бочку мужественно втиснул. Дверь сумку зажала и край подола любимой черной юбки. За юбку я не переживаю, она у меня и не такое еще видывала. Мне с ней вообще крупно повезло: лет двадцать уж ношу и в пир, и в мир, и в добры люди. Я как-нибудь про нее отдельно расскажу. А что вы удивляетесь? Хорошая вещь, даже если это просто юбка, достойна благодарного внимания, пото-

му что сделали ее руки человеческие — умные, умелые, любящие... Вы согласны?

Ладно. Втиснулась я в эту селедочницу, а женщину впереди — она плотненькая такая — совесть поедает, она мне и хрипит через плечо:

— Простите, что я на вас лежу...

Я ей бодренько так, чтобы совесть ее не донимала, отвечаю:

— Ничего! Зато весело!

Она обрадовалась:

— Ага! Каждый день вот так веселимся — с работы и на работу.

Я говорю:

— Зато бесплатно!

Вообще-то платные автобусы у нас в городе тоже имеются: какой хочешь, такой и выбирай за 4 рубля. Но когда приспичит на работу, то люди выбирают, как та девка, не того, кто люб, а кто первый замуж позовет... Еду я, вся счастливая, в голове всякие юморески рождаются, писать руки чешутся, да только заняты — сами знаете, держусь имя. Ничего, до стола доберусь — может, что и вспомню, какую-нибудь долю того, что могла бы, когда руки чесались. Как говорил папа, нос отлипнет — хвост прилипнет. Н-да... А иногда случаются такие факты, которые так влепятся в память, что и колом не вытрясти. Вспомнишь — засмеешься. Вы говорите, что я юмористка. Ой! Да это ж не я юмористка, это — жизнь. Она и юмористка, и оптимистка. Моих-то делов всего: за-

метить, запомнить, записать. Сокращенно — 333. Вот, например, был один такой случай. В детстве.

Шли мы в школу с подружкой Любой. На самом деле-то она и не Люба вовсе, а Шамшия, потому что казашка. Любой она сама себя назвала ради интереса. Идем мы с ней по своей деревне, на уроки торопимся, школа далеко. И вдруг... Как бы это вам обрисовать? Все случилось очень быстро. Вот шоссе, вот мотоцикл с коляской, за ним велосипедист, а следом — грузовой автомобиль. Велосипедист неожиданно эту машину увидел и влево крутанул, да и врезался сзади в мотоцикл. А мы следом по обочинке идем — все это видим. Да не зажмуряйте вы глаза-то — все обошлось! Мало того: случилось невероятно смешное — на мой взгляд. Я думаю, это эксклюзивный случай в истории дорожно-транспортных происшествий. Если нет, то вы меня поправите. Так вот: велосипед ударился об мотоцикл, высоко подпрыгнул и уселся колесами в люльку мотоцикла, причем его владелец, велосипедист, так и остался сидеть за рулем. Самое забавное, что водитель мотоцикла ничего не заметил и продолжал себе катить дальше, не понимая, чего это встречные люди ему руками машут.

Вот по каким законам физики или юмора это произошло? Зачем это было? Не затем ли, чтобы я удивилась и всю жизнь помнила, желая вам рассказать? А если бы с Любой-Шамшией шла другая девочка, то она бы могла и не мечтать рассказать вам про интересный случай. И если бы в тот день шла там другая девочка, то, я пред-

полагаю, велосипед не стал бы прыгать в люльку мотоцикла двумя колесами. А зачем, собственно, прыгать, если никто не поймет и не оценит юмора?! Чудо происходит там, где его хотят. Жизнь к юмору относится очень серьезно. Она им не разбрасывается от нечего делать. У жизни высокий балл по чувству юмора. А у меня? Нет, не высокий. Если учесть, что коллега, учитель по трудам, в анкете для аттестации учителей мне за чувство юмора выставил довольно высокую «троечку». Это потому, что я редко смеюсь, когда анекдоты рассказывают. Ну, не смешно мне, когда человека, в том числе и женщину, даже особенно женщину, в анекдотах унижают. Вот рассудите, добры люди, права я или нет? Напишите мне, пожалуйста, о вашем понимании смешного и курьезного, расскажите о случаях, которые когда-либо произошли. О маленьких и больших чудесах в нашей жизни — пишите!

Чудо всегда готово произойти. И если оно не происходит, то это просто мы еще не готовы его воспринять. Жизнь — юмористка и оптимистка. Она умна и любит людей. Она дарит чудеса. Чудо не происходит одно. Каждое чудо, которому мы дали произойти, приводит за собою гирлянду новых чудес. Жизнь умеет быть благодарной. Если мы ее любим, она платит нам тем же.

Добра вам и счастья!

Жду писем по адресу: 398007, г. Липецк, а/я 684.

P.S. По поводу рассылки семян и трав: это дело я передаю семье брата, все заявки со временем будут выполнены. Третий раз напоминаю: денег заранее не высылайте, пожалуйста.

ЕСЛИ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ СЛАБЕНЬКИМ

Здравствуйтесь все! И создатели, и читатели «ЗОЖ».
 Какое все же сильное это слово «здравствуйтесь» — мы ведь таким образом человеку здоровья желаем, а коли так, то и желать надо от всей души, от всего сердца, чтобы действие возымело. Задуматься только, мы ведь произносим «здравствуйтесь!» по многу раз в день, но как-то бездумно, заученно. А мы ведь не автоматы, хотя частенько нас таковыми пытаются представить. Мы люди, создания не только разумные, но и одухотворенные.

Теперь о причине, побудившей написать это второе письмо в газету. В первом я просила помочь моей дочери. У девочки было травматическое поражение центральной нервной системы (ЦНС) вследствие тяжелых родов. Заметка опубликована в № 17 за 2000 год, после чего я получила огромное количество писем. Хотела бы выразить огромную признательность всем, откликнувшимся на нашу беду.

Теперь о дочери. Ее диагноз: гидроцефальный синдром. Родилась слабенькой, закричала не сразу. Первый раз после родов мне ее показали на 4-е сутки. Я была в шоке: ребенок, как пластилиновый — ручки, ножки висят, как плети, рефлексов почти нет.

В больнице продержали 20 дней — таблетки, уколы. Когда в месяц показались врачам (нас осматривали несколько невропатологов), — чего я только не наслушалась: и ходить не будет, и говорить не будет, и еще много чего. Мое тогдашнее состояние описанию не подлежит. Как потом мне объяснил один медработник, врачи, особенно детские невропатологи, частенько перестраховываются и преподносят ситуацию в наихудшем варианте, чтобы потом — если что — к ним претензий не было. Интересно, задумывались ли они когда-нибудь, чего стоят родителям эти перестраховки?!

Меня, например, напугали до полусмерти. И следующие 2 месяца я слепо выполняла все предписания: уколы, горсти таблеток. Но когда малышке исполнилось 3 месяца и на очередном приеме я вновь услышала: «Улучшений нет», — поняла, что, если буду продолжать в том же духе, окончательно загублю ребенка.

Вот тогда-то я и решила написать в «ЗОЖ».

Быстрых откликов не ждала, и это вовсе не упрек — я понимаю, с каким количеством различных просьб вы сталкиваетесь, и потому, чтобы не терять время, я пересмотрела еще раз подшивку «ЗОЖ» в надежде найти что-либо применимое к нам. В № 17 за 1999 г. прочла интервью с травницей Зайцевой Еленой Федоровной. Ничего касающегося нашей проблемы в статье не содержалось, но в конце был адрес, и я решила написать и ей тоже. Огромное спасибо этой женщине — ответила сразу. В письме был рецепт сбора для понижения внутричерепного давления. Состоит сбор из 8 компонентов:

- спорыш (горец птичий)
- лист березы
- лист брусники
- лист смородины
- хвощ полевой
- плоды шиповника (раздробить)
- ромашка
- зверобой.

Все компоненты взять в равных частях (я брала по 30 г каждого, и после окончания курса почти треть сбора осталась невостребованной), смешать. Каждое утро готовить настой: 1 чайную ложку сбора засыпать в заварной чайник (желательно фарфоровый), залить 1 стаканом кипятка и укутать; настаивать 30 минут, процедить. Это для малышки. Я еще добавляла чуть сахара и сок лимона. Пить в течение дня вместо воды. Для себя тем же способом заваривала 2 столовые ложки сбора 2 стаканами кипятка (ребенок вскармливался грудью) и пила по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс 1-1,5 мес.

Признаки повышенного внутричерепного давления различны. В нашем случае

у дочки глазки были как бы выпучены, над радужной оболочкой была видна полоска белка миллиметра 3 шириной, может, чуть больше. После курса лечения сбором глазки «стали» на место (как только начали пить настой, я прекратила давать лекарства).

Конечно, одного траволечения в такой ситуации, как наша, мало. Очень помог массаж. Кстати, в большинстве откликов на мое объявление хвалили именно его. Только делать массаж должен квалифицированный специалист, именно детский массажист. Сейчас мы проходим уже четвертый курс массажа в поликлинике, в перерывах я делаю массаж сама.

Теперь о плавании. Для таких деток оно очень полезно. Если есть возможность посещать секцию для новорожденных, нужно не мешкая начать. В нашем городе таких условий, увы, нет, поэтому мы плавали в ванной. Когда я лежала в роддоме, детская медсестра рассказывала о том, как лечила своего внука (у него были те же проблемы, что и у нас). Она сшила ему специальный обруч на шейку с пенопластом, а потом просто бросала ребенка в ванну, и он сам выплывал на поверхность. На такой радикальный способ я не решилась, потому действовала так: одну руку под затылок, другую под подбородок; дочка свободно лежала на воде, двигала ножками, ручками — это доставляло ей огромное удовольствие. После таких процедур она всегда спала хорошо. Длительность пребывания в воде постепенно довели до 15 минут. Мы начали заниматься с 4 месяцев (поздновато, желательно — с 3-4 недель).

Хорошо помогают травяные ванны с хвоей, мятой, валерианой, шалфеем, крапивой, особенно если ребенок беспокойный, легковозбудимый.

Нужно давать ребенку как можно больше витаминов: фруктовые, овощные соки, пюре. Советовали пить капустный сок по 30-50 мл в день, рыбий жир — по 1 чайной ложке.

Был такой совет, которым мы пользуемся: каждые 3 месяца нужно менять положение ребенка во сне — если он спит головой на север, через 3 месяца повернуть его головой на юг или на восток и т.д. (Вот только на запад не надо. Это еще моя прабабушка говорила: «Нельзя на запад головой спать — так только покойников ложат»).

Еще советы от читателей «ЗОЖ»:

- 1 чайную ложку плодов калины обыкновенной растереть в ступке, залить 1/2 стакана кипятка, постепенно помешивая, настоять 4 часа, процедить. Давать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс — 3 месяца.

- Давать ребенку по 1 капле спиртовой настойки валерианы в ложке воды 3 раза в день после еды. Курс — 2 месяца.

Насчет действенности этих двух советов сказать ничего не могу. Ими мы не пользовались, хотя калину я приобрела — хочу попробовать.

Что касается нынешнего состояния дочки, то все нормально; очень подвижный, жизнерадостный ребенок, ничем не отличается от своих сверстников, несколько дней назад сделала свои первые самостоятельные шаги.

В настоящее время мы продолжаем делать массаж, гимнастику (комплекс самый обычный — их в избытке в книгах по уходу за ребенком). Кроме того, дочка употребляет ЭПАМ 1000. Об этом препарате я тоже узнала из писем. Производится он в Новосибирске. В его состав входят прополис, глицерин, этиловый спирт и 15 растений. Назначений у него много, в том числе и родовые травмы. Дочке я капаю на язычок по несколько капелек разведенного (на день развожу 2 капельки 10 каплями воды и в течение дня использую).

И последнее: добавить к написанному мне, в общем-то, нечего, да и свободного времени в обрез, поэтому просьба писать лишь в том случае, если действительно что-то непонятно.

Адрес: Ирине Сиделевой, 346356, Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. Автомобилистов, 4-39.

Имя врача-гинеколога Эллы Степановны САМОЙЛОВОЙ читателям «ЗОЖ» уже знакомо. В свое время мы печатали ее методику избавления от ряда заболеваний, передающихся половым путем. В тот момент Элла Степановна жила и работала в Коломне, поэтому встретиться с ней лично оказалось непростым делом. Сейчас доктор Самойлова принимает больных в Москве, а проблема, которой она занимается, своей остроты и актуальности нисколько не утратила, в этом убеждают редакцию письма читателей «ЗОЖ». Вот почему наш корреспондент Елена Печерская решила побеседовать с Эллой Степановной в ее рабочем кабинете, расположенном на севере столицы, неподалеку от станции метро «Бабушкинская».

«ЗОЖ»: Если не секрет, что заставило вас пойти своим путем, искать и развивать новые методы лечения и диагностики?

САМОЙЛОВА: Проработав много лет акушером-гинекологом, я убедилась, что традиционная медицина не рассматривает человека как целостный, единый организм. Узкая специализация, характерная для терапии XX века, привела к парадоксальным результатам. Образно говоря, один врач лечил палец на левой ноге, а другой — на правой. Пациента «разрезали» на системы и органы и «раздали» представителям различных медицинских специальностей, а в целом получался один большой вред.

«ЗОЖ»: А конкретнее, в чем на практике вы наблюдали порочность этого метода применительно к гинекологии?

САМОЙЛОВА: Я своими глазами видела, что результаты такого посимптомного и посиндромного лечения были временными и малоутешительными. Хронические процессы остановить не удавалось, более того, воспалительные и гормональные заболевания с годами приводили к развитию опухолей, добро-

качественных и злокачественных. Эти новообразования ликвидировались с помощью скальпеля, однако без победы над причиной недуга любая операция малоэффективна. Уберешь «опухоль-следствие», а «корень-причина» дает новое разрастание в другом органе.

«ЗОЖ»: Ваши доводы звучат убедительно, однако где же выход?

САМОЙЛОВА: Сама жизнь заставила меня искать другой подход к лечению. Я поняла, что следует поступать с точностью до наоборот, то есть направить все усилия на борьбу с причиной. Если корень зла удастся победить, то нередко и опухоль значительно уменьшается, исчезают и воспалительные процессы.

«ЗОЖ»: Неужели все настолько просто, и есть реальная возможность избавиться от этих состояний, которые так трудно поддаются лечению?

САМОЙЛОВА: Мне неоднократно приходилось наблюдать, как полипы кишечника и шейки матки атрофируются и отпадают бескровно, отмирают и папилломы на коже. Постепенно уходят патологические симптомы, такие, как

нарушения менструального цикла, предменструальные боли, «мазня»... Уходят хронические воспалительные процессы матки и яичников, рассасываются спайки, ликвидируются язвы. Эрозии, лейкоплакии, дисплазии и даже первые признаки рака исчезают без оперативного вмешательства и различных прижиганий.

«ЗОЖ»: Но если все именно так, как вы говорите, напрашивается вывод, что в основе всех этих, на первый взгляд, таких разных болезней лежат сходные причины.

САМОЙЛОВА: Причина одна — инфекция, и беспощадно бороться следует именно с ней. Стоит убрать ее — и все выросты отмирают или значительно уменьшаются.

«ЗОЖ»: Тогда назовите виновников этих патологий в человеческом организме.

САМОЙЛОВА: Каждая эпоха в жизни человечества рождает своих героев и... своих микробов. В средние века эпидемии чумы уносили с лица земли целые города. Вплоть до первой трети XX столетия страшные последствия вызывал сифилис, от которого «проваливались» носы, гнило тело, наступали слепота, безумие, параличи... Наше время принесло ВИЧ-инфекцию и так называемые заболевания, передающиеся половым путем. Среди них главными можно считать хламидии, уреаплазмы, микоплазмы и новые формы трихомонад.

«ЗОЖ»: Но ведь о методах лечения этих болезней разговор идет уже не один год, и, казалось бы, специалисты должны были накопить достаточный опыт борьбы с ними.

САМОЙЛОВА: Эра этих

недугов наступила сравнительно недавно: мировая медицинская наука вплотную занялась ими всего 25-30 лет назад, а в нашей стране «стаж» знакомства с ними и того короче — всего каких-нибудь 15 лет. Кроме того, существуют вполне объективные сложности в диагностике и лечении этих инфекций.

«ЗОЖ»: Тогда объясните, в чем они заключаются и чем вызываются.

САМОЙЛОВА: Окруженные «пристальным вниманием» современной медицины, «старые добрые» микроорганизмы постепенно видоизменились, мутировали. В результате появились непривычные для врачей и микробиологов, или атипичные, разновидности. Возьмем, к примеру, такую хорошо известную представительницу семейства простейших, как трихомонада. В наше время она все чаще теряет характерный для нее «хвост», избирая цистоподобную форму существования, и тем самым значительно затрудняет задачу диагностики. Кроме того, под «массированным обстрелом» современных сильнодействующих медикаментов многие возбудители заболеваний сумели выработать нечувствительные к ним, или резистентные, формы. Это касается даже таких сравнительно новых инфекций, как хламидии. Если 10-15 лет назад в борьбе с ними антибиотики тетрациклинового ряда оказывались достаточно эффективными, то сегодня все чаще приходится обращаться к более мощному семейству макролидов.

«ЗОЖ»: Наши читатели часто спрашивают, почему от так называемых «новых» болезней далеко не всегда удается из-

Справиться за один курс лечения?

САМОЙЛОВА: Одна из причин кроется в самом характере этих инфекций. Во-первых, и хламидиоз, и уреамикоплазмоз ведут себя чрезвычайно коварно, завуалированно. Как правило, они протекают бессимптомно или малосимптомно, до поры до времени не беспокоя заболевшего. Однако, внедрившись в человеческий организм, возбудители неуклонно ведут свою разрушительную работу. Следует отметить еще одну, общую для них особенность: и хламидия, и уреамикоплазма относятся к так называемым внутриклеточным паразитам. Это новый для науки вид болезнетворных организмов, занимающих промежуточное положение между микробами и вирусами.

«ЗОЖ»: Элла Степановна, я думаю, стоит пояснить, почему их так называли.

САМОЙЛОВА: Дело в том, что они не имеют собственной оболочки и не могут существовать самостоятельно в межклеточном пространстве. Чтобы выжить, этим микроорганизмам необходимо внедриться в живую клетку либо самого организма, либо обитающих в нем простейших — трихомонад. Поэтому нередко после излечения трихомониаза и разрушения клеток его возбудителя у пациента обнаруживают хламидии или уреамикоплазму, а иногда и то, и другое. Эти паразиты до поры до времени скрывались в клетках трихомонад. Впрочем, все это достаточно подробно описано в книгах Тамары Яковлевны Свищевой.

«ЗОЖ»: Как влияет характер этих микроорганизмов на выбор тактики лечения?

САМОЙЛОВА: Все эти возбудители проходят довольно сложный путь развития, включающий и этап «клетка — межклеточное пространство» и длящийся

от 24 до 72 часов. Уничтожить паразитов можно лишь тогда, когда они находятся в оболочке клетки, поэтому курс терапии должен продолжаться не менее 21-24 дней. Если вам встречается рекламное объявление, автор которого берет на себя обязательство избавить от хламидиоза за 10-дневный период, не верьте: этого попросту не может быть!

«ЗОЖ»: С какими трудностями приходится сталкиваться врачу при лечении этих заболеваний?

САМОЙЛОВА: Общая беда, характерная для нашего времени, — значительное падение иммунитета. Поэтому, помимо лечения антибиотиками, необходимо и назначение иммуномодуляторов. Без стимуляции защитных сил организма, ослабление которых вызвано неправильным питанием, особенностями образа жизни, ухудшением экологической обстановки, даже лечение дорогими и сильнодействующими препаратами может оказаться неэффективным.

«ЗОЖ»: В разработанной вами методике почетное место занимает пирогенал. Но ведь за последние годы на прилавках аптек появилось немало эффективных средств, влияющих на иммунитет. Неужели ни одно из них не привлекло вашего внимания?

САМОЙЛОВА: Я активно применяю в своей практике и препараты нового поколения, в частности, иммунофан. Тем не менее, пирогенал сохраняет ряд важных преимуществ. Прежде всего, любую болезнь легче обнаружить и вылечить на стадии обострения, а это средство, отечественное и доступное по цене, помимо иммуномодулирующих свойств, обладает и провоцирующими. Это значит, что введение пирогенала вызывает «взрывную реакцию» организма, выводя наружу дремлющие в нем инфек-

ции. При этом пациент может испытывать определенный дискомфорт и повышение температуры, но зато резко уменьшаются трудности диагностики и лечения. Однако необходимо помнить: если уж вы «разбудили» притаившихся в недрах вашего организма враждебных ему обитателей, отсрочивать лечение, а тем более отказываться от него нельзя!

«ЗОЖ»: Предположим, инфекцию удалось обнаружить. Какие меры, помимо назначения антибиотиков, вы применяете для борьбы с ней?

САМОЙЛОВА: Необходим комплексный подход, в который включаются средства для укрепления иммунитета, очищения организма, изменения системы питания и образа жизни, прием специальных пищевых добавок... Процесс лечения делится на несколько этапов. Исцеление тела немислимо без очищения души, то есть переосмысления своих неправильных поступков, которые и привели к болезни. Обычно этот период венчает исповедь. Затем пациенту назначается легкая вегетарианская диета с ограниченным содержанием соли, на этом фоне рекомендуется обильное питье (2-3 литра в день) отвара или настоя шиповника с медом. Эта «капельница через желудок», как мы ее образно называем, обладает мощным очищающим эффектом. Одновременно целесообразен прием пищевых добавок, выводящих шлаки (обычно я пользуюсь продуктами фирмы «Инрич», а также отечественным фервиталом). Для промывания кишечника можно использовать и клизмы с настоям чистотела. Приготовить его несложно. Достаточно взять 2 столовые ложки сухой травы на 1 литр воды, прокипятить 3-4 минуты, остудить, добавить 1 столовую ложку поваренной соли. Для клизмы потребуется примерно 2 литра.

«ЗОЖ»: Почему выбор пал именно на это растение?

САМОЙЛОВА: Чистотел борется с воспалением, микробами, грибами, обладает антивирусным действием. К слову сказать, спринцевания с ним помогают и при трихомонадных кольпитах, и при эрозии шейки матки. Из кишечника в результате промывания выходят не только каловые массы, но и гельминты, а нередко и полипы. Все это важные вехи на пути к общему оздоровлению организма.

«ЗОЖ»: Как строится дальнейшее лечение?

САМОЙЛОВА: Пациенту назначается курс специфической терапии антибиотиками с участием иммуномодуляторов, разумеется, индивидуально подобранный (24-28 дней). Затем следует месячный период реабилитации, завершаемый сдачей анализов. В случае необходимости назначается повторный курс лечения. Целесообразно использовать и местные процедуры: промывание мочеиспускательного канала у мужчин, массаж, физиолечение...

«ЗОЖ»: Согласны ли вы с тем, что болезнь посылается как предупреждение?

САМОЙЛОВА: Конечно, это тревожный сигнал: остановись! Задумайся, правильно ли ты живешь? Известный американский гомеопат Джордж Витулкас определил здоровье как свободу, проявляющуюся на разных уровнях: на физическом — от боли, на эмоциональном — от разрушительных страстей, на духовном — от эгоизма. Все три уровня увенчиваются единением с истиной и познанием Бога. Это и есть основная формула духовного, нравственного и физического здоровья человека.

Записаться на прием к доктору Самойловой можно по телефону: 188-71-79 с 21 до 22 часов.

«ЖИВАЯ ВОДА» АЛЕКСЕЯ ДОРОГОВА

Времена не выбирают.
В них живут и умирают.
Д. САМОЙЛОВ.



Открытие, сделанное российским ученым в середине уже прошедшего столетия, достойно было стать сенсацией века и началом подлинного переворота в медицине. Однако отечественная наука пошла, как говорится, иным путем, а уникальный препарат, полученный Дороговым, волею судеб оказался на обочине этой торной дороги. Одним словом, как писал поэт, «к равнодушной отчизне прижимаясь щекой...».

Фракция АСД, о которой «ЗОЖ» уже писал, вполне официально применяется в ветеринарии и дерматологии. Практикуют врачи, сумевшие добиться весьма обнадеживающих результатов, используя препарат Дорогова в терапии целого ряда заболеваний: гинекологических, онкологических, эндокринологических... Однако свой опыт по вполне понятным причинам они не стремятся сделать достоянием гласности.

Профессор Николай Николаевич Алеутский, интервью с которым публиковалось на страницах «ЗОЖ», запатентовал метод комплексного лечения опухолей с применением фракции АСД-2. Между тем, и читателям, и редакции хотелось бы узнать как можно больше о необычных возможностях препарата Дорогова и перспективах его использования.

Поэтому наш корреспондент Елена Печерская встретила с дочерью Алексея Власовича, Ольгой Алексеевной. Своей профессией она выбрала медицину и полностью посвятила себя изучению и внедрению в практику гениального открытия своего отца.

«ЗОЖ»: Алексею Власовичу была отпущена судьбой сравнительно недолгая жизнь, однако след, оставленный им, ярок и неповторим. Расскажите подробнее о вашем отце, я уверена, что узнать о нем хотят все, кто читает нашу газету.

ДОРОГОВА: Алексей Дорогов появился на свет в 1909 году, в деревне Хмелинка Турковского района Саратовской области, в многодетной крестьянской семье. Его мать занималась костоправством, целительством, была повитухой, с успехом лечила заговорами — одним словом, как ска-зали бы сейчас, обладала паранормальными способностями. Видимо,

интерес к медицине был унаследован отцом именно от нее.

После школы Алексей Дорогов поступил в Саратовский сельскохозяйственный институт, затем успешно окончил аспирантуру и был распределен на работу в Институт экспериментальной ветеринарии. Помимо создания АСД, на его счету 26 научных работ и 5 изобретений. Дорогов вел поиск веществ, способных защитить человека и животных от ионизирующей радиации, вредного воздействия химических веществ и бактериального заражения. Счастливое сочетание глубоких знаний и богатой интуиции, помноженное на увлеченность, трудолюбие и энтузиазм, при-

вели к созданию антисептика-стимулятора. Первый успех пришел к отцу в 1947 году.

Препарат великолепно зарекомендовал себя как средство терапии людей и животных. Испытания проводились в таких авторитетных лечебных учреждениях, как Кремлевская больница, Центральный госпиталь КГБ, Институт акушерства и гинекологии... По методикам, разработанным отцом, побеждали болезни кожи, бронхиальную астму, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, расстройства нервной системы.

Казалось бы, завидный успех, обилие высокопоставленных клиентов, официальное признание... Однако в 1954 г.

Алексей Дорогов, попавший на больничную койку с абдоминальным инфарктом, был незаконно уволен с основного места работы. Примерно год его лаборатория трудилась без руководителя, затем ее сотрудников перевели в другие отделы, и она прекратила свое существование. Добиться восстановления в Институте ветеринарии Дорогову так и не удалось, хотя в 1956 г. он был удостоен Государственной премии. А год спустя отец погиб под Москвой при невыясненных до конца обстоятельствах. Он ушел из жизни в 48 лет, на самом взлете своих творческих возможностей.

«ЗОЖ»: Насколько мне известно, у препарата и его автора с самого начала было немало врагов. Чем это объясняется?

ДОРОГОВА: Послевоенные годы — крайне сложный период в советской медицине и биологии. С одной стороны — начало развития тканевой терапии, работы Филатова, Тушного, Богомольца... Иммунология делает первые, робкие шаги. С другой стороны, засилье школы «незабвенного» Трофима Денисовича Лысенко, преследования уче-

ных генетиков, поиск причин заболевания вне организма, эра антибиотиков. Открытие Дорогова во многом опередило свое время. Согласитесь, такие понятия, как «стимулятор» и в особенности «адаптоген», прочно вошли в научное сознание лишь в последние десятилетия.

«ЗОЖ»: В самом названии «антисептик-стимулятор» точно определена двойная функция препарата.

ДОРОГОВА: Строго говоря, с позиций современной науки правильнее было бы определить фракцию АСД как адаптоген. Понятие «иммуностимулятор» значительно более узкое; средства такого рода используются обычно для усиления функции отдельных звеньев иммунитета. Препарат же, разработанный моим отцом, воздействует на возможности защиты организма в целом, причем его эффект реализуется через центральную и вегетативную нервную систему, а также эндокринную и нейрогуморальную функцию. АСД уменьшает разрушительное воздействие стресса, активизирует энергетический обмен и окислительные процессы, нормализует деятельность клеточных мембран и питание тканей, обладает мощным противовоспалительным эффектом.

«ЗОЖ»: На чем основаны антисептические возможности эликсира Дорогова?

ДОРОГОВА: Препарат получен путем высокотемпературной возгонки мясокостной муки, при этом в нем сохраняются азотистые вещества, которые и обуславливают его высокую антибактериальную и противовирусную активность.

«ЗОЖ»: Но, согласитесь, получается, что эликсир, полученный вашим отцом, обладает поистине фантастическим по широте спектром действия.

ДОРОГОВА: Именно универсальность препарата и служила основным аргументом противников фракции. Они рассуждали предельно просто: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда!» Уровень ветеринарной и медицинской науки не позволял объяснить поразительный эффект, который оказывал АСД при лечении самых разнообразных заболеваний человека и животных. А между тем разгадка несложна. Ткани под воздействием высокой температуры расщепляются до низкомолекулярных компонентов, которые по своей структуре родственны продуктам клеточного обмена и, следовательно, не воспринимаются организмом как чужеродные. Поэтому препарат легко минует тканевый и плацентарный барьер, не вызывая отторжения, аллергических реакций или нежелательного воздействия на плод. Эти свойства делают возможными успешное применение фракции при лечении кожных, гнойно-септических, гинекологических заболеваний, поражений желудочно-кишечного тракта и пневмонии, бруцеллеза у животных...

«ЗОЖ»: При самом поверхностном знакомстве с препаратом невольно возникает вопрос: почему в продаже имеются лишь фракции АСД-2 и АСД-3? А где же первая — АСД-1? В одном из номеров «Совершенно секретно» говорилось о том, что эта, созданная Дороговым фракция представляла собой суперсредство, была окружена завесой

тайны и, якобы, стала чуть ли не причиной гибели Дорогова.

ДОРОГОВА: Все это не более, чем фантазии журналистов, хотя отец, действительно, работал над усовершенствованием фракции и, вероятно, хорошо представлял направление, в котором предстояло двигаться. Что же касается АСД-1, то, как известно, отец начал работу над эликсиром с возгонки живой ткани лягушек. Полученной в результате жидкости было присвоено название АСД-1. Однако затем он стал производить препарат из мясокостной муки. Тогда-то и появились на свет эликсиры с порядковыми номерами 2 и 3. Этот способ промышленного производства АСД сохранен и по сей день благодаря своей доступности и практичности. При этом вид исходного сырья не имеет значения: можно использовать мясо и кости крупного рогатого скота, птиц, ящериц... Фактически антисептик-стимулятор, ценнейшее средство с необычайно широким диапазоном лечебного воздействия, получают из отходов сельскохозяйственного производства.

«ЗОЖ»: Кого имел в виду создатель уникального препарата в качестве возможных пациентов: людей или животных?

ДОРОГОВА: Он адресовал свое изобретение и тем, и другим. Препарат предназначен для поддержки и лечения любых живых организмов.

«ЗОЖ»: Устраивает ли вас качество АСД, выпускаемого армавирской биофабрикой?

ДОРОГОВА: До последнего времени оно было вполне удовлетворительным, однако сейчас встречаются брако-

ванные партии. Надеюсь, что в обозримом будущем нам удастся развернуть производство препарата под Москвой.

«ЗОЖ»: Считаете ли вы целесообразной дополнительную очистку и озвучивание фракции, как это практикуется профессором Алеутским?

ДОРОГОВА: Если препарат, изготовленный промышленным способом, оказался некачественным, очистка его не спасет. Более того, создается реальная опасность инактивации фракции. Кстати, эффективность ее воздействия напрямую связана со специфическим запахом, поэтому не стоит стремиться «облагородить» АСД. Препарат соответствует структуре живой клетки и не отторгается ею. Что касается озвучивания, оно не вызывает возражений. Доказано, что звуковые, волновые и магнитные колебания — очень действенное средство воздействия на организм.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к использованию фракции в лечении опухолей?

ДОРОГОВА: К настоящему моменту накоплен огромный опыт терапии онкологических заболеваний с высоким процентом выздоровления, в том числе и среди больных раком III и IV стадии. Причем в некоторых случаях оказывается эффективной не комплексная методика, а лечение исключительно АСД. При доброкачественных опухолях препарат налаживает оптимальную функцию эндокринной системы, устраняя дефекты работы гипофиза и гипоталамуса. Таким образом, исчезают причины и пред-

(Окончание на 14-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 12-13-й стр.)

посылки возникновения фибромиомы, мастопатии, эндометриоза и других женских страданий.

«ЗОЖ»: При каких иных распространенных заболеваниях и проблемах, кроме тех, о которых мы уже упоминали, эликсир Дорогова доказал свою эффективность?

ДОРОГОВА: АСД способен значительно увеличить плодovitость и половое влечение, поэтому его можно применять в борьбе с бесплодием. На основе препарата разработаны бальзамы для лечения дерматитов, псориаза, трофических язв, травматических поражений кожи. Получены гели для укрепления и восстановления волос, бальзамы для борьбы с пародонтозом. В целом же следует отметить, что фракция, созданная отцом, дешева, доступна и эффективна, а возможности ее использования в медицине, ветеринарии, косметической и других отраслях промышленности поистине безграничны.

«ЗОЖ»: Ольга Алексеевна, как вы думаете, почему гениальное открытие вашего отца с первых дней встречало и до сих пор продолжает встречать такое яростное сопротивление?

ДОРОГОВА (улыбается, но не слишком весело): Я думаю, уместно будет напомнить читателям «ЗОЖ» одну старинную притчу. Когда Пифагор отыскал доказательства своей великой теоремы, он принес в жертву богам 100 волов. С тех самых пор все скоты дрожат, когда открываются новые истины.

Записаться на прием к иммунологу и гомеопату Ольге Алексеевне Дороговой можно по телефону: (095) 190-08-85.

МОЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ АСД-2

Написать это письмо я решил, прочитав в «ЗОЖ» № 20 за 2000г. беседу с профессором Н.Н. Алеутским об использовании им фракции АСД-2. В свое время, будучи слушателем Военной ветеринарной академии, я был основательно знаком с препаратом АСД. Около 40 лет использовал его для лечения животных и помогал людям излечивать этим препаратом многие болезни. Дозы АСД для лечения животных опубликованы в «Ветеринарном законодательстве», а для лечения людей я пользовался дозами для мелких животных, по схеме: начиная с 2 капель на 20-40 мл кипяченой воды, до 20 капель на прием, и обратно — по нисходящей до 2 капель.

В 1978 году обратился ко мне юноша, 52-летнюю мать которого выписали из больницы как безнадежную с диагнозом «рак печени». Через 20 дней лечения фракцией она выздоровела. В конце 2000 года Ольга Дмитриевна отметила 75-летний юбилей, чувствует себя превосходно.

Другой пример — лечение АСД-2 рака желудка после операции моего приятеля Владимира Михайловича. После операции живет уже 5 лет, чувствует себя хорошо. Преподает в университете и работает на даче.

О себе. Мне 89 лет. За плечами 20-е годы с неурожаями, голодом и болезнями. Затем война. Служил в кавалерийском корпусе № 11, который действовал в тылу врага на Смоленщине. Ранен, контужен. Удалены аденома, почка; перенес в 72 года инфаркт. На сей день имею нефрит оставшейся почки, колит, панкреатит, мерцательную аритмию, ишемию и много чего еще. Однако живу полноценной жизнью благодаря гимнастике, прогулкам, работе на даче, вегетариан-

ству, жесткому ограничению сахара и соли. Никогда не курил, не пил пива. Водочку употреблял очень умеренно.

Моей жене 83 года. Последние 15 лет мы придерживаемся вегетарианской диеты. Если кого-то заинтересует мой опыт, пишите. Постараюсь ответить.

Адрес: Зорину Михаилу Михайловичу, 443013, г. Самара, ул. Тухачевского, д. 222, кв. 9.

МЕНЯ СПАСАЛА ФРАКЦИЯ АСД-2

С марта 2000 года я стала вашей почитательницей. А это письмо пишу потому, что хочу рассказать вам о том, какую роль в моей жизни сыграл препарат АСД-2.

Во время второй беременности — мне было тогда 24 года — я перенесла тяжелый грипп. Родила в начале апреля. В палате, где я лежала, было очень холодно — и я еще простудилась. Уже дома у меня резко повысилась температура. Врач, которого я вызвала, посоветовал пройти обследование и сделать рентген, так как у меня «что-то с легкими».

Можете себе представить, в каком я была потрясении, когда выяснилось, что у меня открытая форма туберкулеза легких...

Диагноз был страшный — фиброзно-кавернозный диссеминированный туберкулез легких, творожистая форма. Меня мучил ужасный кашель, временами казалось, что вместе с мокротой я вот-вот выплуну легкие...

Девять месяцев я пролежала в больнице; горстями глотала паск, тубазид, фтивазид, мне сделали около 700 инъекций стрептомицина и витаминов. В конце концов врачи болезнь остановили, но кальцинированные каверны никак не поддавались лечению. Предложили удалить легкое — я отказалась. После этого врачи решили применить новые в ту пору лекарства — цик-

лосерин и еще что-то, не помню точно название.

В это время (шел уже март следующего года) одной из больных, лежавшей в нашей палате, принесли фракцию АСД-2, и мы тайно ото всех стали принимать препарат, а таблетки, которые нам давали, выбрасывали. Принимали мы фракцию следующим образом: утром, натощак, съедали по 1 столовой ложке несоленого сливочного масла и по одной столовой ложке меда, после чего выпивали 50-70 граммов молока, в которое закапывали АСД. Затем снова съедали по одной столовой ложке масла и по одной ложке меда.

Принимали АСД по такой схеме: начав с 1 капли, ежедневно прибавляли еще по одной, дойдя в итоге до 20 капель. Неделью пили по 20 капель, а затем уменьшали дозу, убавляя ежедневно по одной капле. Так мы принимали фракцию в течение марта и апреля, а в начале мая меня вызвали на рентген, затем — на тамограмму... Я не на шутку перепугалась, хотя состояние мое значительно улучшилось, я чувствовала себя обновленной и совершенно здоровой. И точно: в конце концов мне сообщили, что я здорова — каверны зарубцевались...

С тех пор фракция АСД-2 еще не раз помогала мне. Я одна вырастила двоих детей (муж ушел), окончила институт. Сейчас уже подрастают внуки...

По утрам делаю довольно трудную зарядку и обливаюсь горячей и холодной водой. Вначале разогреваю тело так, чтобы кожа покраснела, затем выливаю на плечи ведро ледяной воды, потом проделываю это второй раз, а в третий, окатив себя горячей водой, лью холодную на голову. Чувствую себя превосходно, хотя мне уже 60.

Хочу рассказать еще о нескольких случаях, когда с помощью фракции АСД-2 удавалось победить болезнь. Два года назад моя знакомая заболела фолликулярной ангиной. Вече-

ром я натерла ей шею АСД и укутала горло. На следующий день утром я пришла к ней и увидела, что моей знакомой стало намного лучше. Температура спала, горло стало меньше болеть, и она могла глотать. Я дала ей 5 капель АСД в молоко. На третий день она смогла говорить.

...Три года назад у моей дочери обнаружили кистому яичников.. Я втирала ей в низ живота АСД-2, а также давала ей пить препарат по 5 капель. Кроме того, она еще и проводила спринцевание теплой водой с 10 каплями АСД. Через полтора месяца дочь пошла на проверку. Врач, которая давала ей направление на операцию, была очень удивлена, когда не смогла обнаружить кистому.

...Пять лет назад у меня заболело горло. Доктор, осматривающая меня, обнаружила в складках между голосовыми связками «серую ткань» в виде двух крупных горошин. Меня направили в онкоцентр на обследование. Сидя там в очереди на осмотр, я разговаривала с молодой женщиной, которая должна была пройти к врачу раньше меня.

Та рассказала мне, что во время беременности врачи нашли у нее зоб. После рождения ребенка ей должны были сделать операцию. Но когда эта женщина вернулась домой, то ее тетя посоветовала ей пить фракцию по сорок капель. И вот теперь, спустя два месяца, она приехала в онкоцентр на проверку. Наконец подошла ее очередь, и она вошла в кабинет. Была на осмотре долго, а когда вышла — сияла от счастья — ей сказали, что никакого зоба у нее нет.

Я не пошла на осмотр, а поехала домой и стала опять пить АСД, но теперь уже по 40 капель, и пила

так в течение десяти дней. Потом стала уменьшать дозу — на одну каплю в день. Через два месяца поехала на проверку. Обследовали меня очень тщательно, но ничего не нашли. Затем со справкой из онкоцентра я пришла к своему врачу, и та тоже с удивлением сказала мне, что «горошины» исчезли.

...10 лет назад (в 1990 году) я перенесла сложную операцию по поводу камней в желчном пузыре. Начался перитонит. В аналогичном положении находилась и соседка по палате после удаления аппендикса.

Я попросила дочь срочно принести мне АСД. Мы с соседкой начали принимать фракцию сразу с 5 капель. Состояние и у меня, и у нее вскоре резко улучшилось: выделения стали уменьшаться, а швы — заживать.

Все это произошло в течение каких-то трех дней, и вскоре нас выписали.

Таким образом, я убедилась на собственном опыте, что фракция АСД-2 — это действительно чудодейственное лечебное средство.

Желаю всем здоровья, счастья, радости в жизни!

Адрес: Павловой Анне Сергеевне, 644021 Омск, 8-я линия, 186, кв.6.

СПАСИБО, ЧТО ПОДНЯЛИ ЭТУ ТЕМУ

В вестнике «ЗОЖ» № 20 за 2000 год вы рассказали о фракции АСД-2 (интервью с профессором Алеутским). Моя старшая сестра много лет болела язвой желудка (сейчас ей 71 год). Лежала не однажды в больницах и уж почти было решила, что, возможно, у нее рак. Мучилась она сильно. Помню, приеду в отпуск, привезу ей спирта для на-

стойки, а она все плачет и говорит: «Ничто мне уже не поможет». И вот в 1989 году (я тогда уже сам много общался с врачами) мне знакомая врач-терапевт под строжайшим секретом сказала: «Раз ничего не помогает, пусть попробует попить фракцию АСД-2». Посоветовала пить от 1 капли до 30-40; если выдержит 40, пусть пьет, но 30 обязательно. Затем назад — до 1 капли. Пить так: граммов 50-60 воды, туда капли и запивать 0,5 стакана молока.

Если наступит улучшение, то через месяц повторить. Достал я (тогда я работал на Севере) фракцию, выслал сестре, и она пропила два курса. И вот уже 11 лет она не знает, что такое боли в желудке. Еще врач тогда сказала: «Никому не говорите, иначе меня уволят с работы».

Огромное спасибо, что подняли эту тему. Я написал это для того, чтобы показать на примере, какой это действенный препарат.

Адрес: Шадту Петру Петровичу, 662060, Красноярский край, Боготольский р-н, с. В.-Катеюл.

ЧУДЕСНЫЙ ЭЛИКСИР

Мне 75 лет, пенсионерка. Вестник «ЗОЖ» стала читать около года назад и теперь постоянно покупаю его. Статья в № 20 за октябрь 2000 г. «Антисептик-стимулятор Дорогова — универсальный эликсир XX века» поразила меня. В памяти сразу всплыло, как я лечила маму этим эликсиром, ничего о нем не зная, но поверив рекомендациям одной женщины. Было это в конце 70-х или в начале 80-х годов — теперь уже и не помню.

Мама страдала, как гово-

рили врачи, мокрой экземой. Она появлялась на голове, за ушами. Лечили, чем могли, но она постоянно возобновлялась. Потом экзема перекинулась на руки — от локтей до кончиков пальцев. Положили маму в больницу, но через 10-12 дней она вынуждена была вернуться домой, так как лечение в больнице ни к чему не привело, а только усилило страдания — руки представляли собою живое мясо, и все это вызывало страшный зуд. К счастью, моя сестра, живущая в Москве, прислала флакон фракции АСД-2, которую ей рекомендовала знакомая, вылечившая экзему этим лекарством. Хорошо, что дело было летом. Мы жили в частном домике с двориком и цветником. И вот каждое утро я, намотав на палочку марлю, во дворике смазывала руки мамы этим эликсиром, а потом забинтовывала их. Запах, конечно, был ужасный. Спасало лишь то, что на свежем воздухе он быстро выветривался.

Если бы вы знали, как быстро зажили руки у мамы! Потратили мы, кажется, не более 2 флакончиков — второй купили уже сами в ветлечебнице.

Мама прожила около 90 лет, и руки ее оставались в прекрасном состоянии — никаких признаков бывшей болезни.

Мы называли это лекарство «фракция АСД-2», а что это эликсир Дорогова, я узнала только сейчас. Как не поклониться памяти этого человека!

Спасибо профессору Алеутскому и другим врачам, которые продолжают работать над улучшением качества эликсира.

Адрес: Прокопьевой Валентине Дмитриевне, 667003, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Калинина, 22-99.

«ЗОЖ»: То, что мы уделили открытию Алексея Дорогова под рубрикой «Рак можно победить» столь много места, вовсе не означает смены ориентации. Просто препарат АСД-2 дешев, доступен и эффективен. Но мы по-прежнему снимаем шляпу перед «эликсиром» Н. Шевченко — смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. По-прежнему верим в исцеляющую силу травяных сборов, тодикампа, настойки болиголова... В редакционной почте нет недостатка в письмах, подтверждающих действенность этих средств. Просто в сегодняшнем номере — «час» фракции АСД-2.

МЕРЗКИЕ, НЕПОБЕДИМЫЕ, ЦЕЛЕБНЫЕ

Прошло 2 года после публикации в «ЗОЖ» № 4 за февраль 1999 г. моего письма «Почки лечат тараканы», а я и по сей день получаю письма от читателей, в основном от больных гломеруло-нефритом. Просьба: где и как достать черных тараканов, какие они на вид и не могла бы я выслать соответствующую спиртовую настойку? Сразу же говорю: я не занимаюсь приготовлением настоек, во-вторых, поймать черных тараканов у нас в Томске так же трудно, как и где бы то ни было.

Но вот недавно я прочитала в нашей газете «Красное знамя» статью Сергея Владимировича Лукьянцева, кандидата биологических наук, «Мерзкие и непобедимые» — о тех самых тараканах. Сергей Владимирович преподает в Государственном университете на кафедре биологии и увлечен тараканами давно и всерьез. Я его разыскала — мы встретились у него в лаборатории. В небольшом кабинете Лукьянцева живет целая коллекция тараканов: американские, кубинские, мадагаскарские, тараканы из Центральной и Южной Америки — всего 11 видов. Среди них есть и черные. В статье Лукьянцев пишет и о применении тараканов в медицине. Так, например, давно известно, что порошок из высушенных черных тараканов — превосходное мочегонное средство. Кроме того, он обладает антисептическими свойствами. В годы Великой Отечественной войны его даже использовали при перевязке раненых.

В разговоре я узнала, что к Лукьянцеву одно время заходила женщина за черными тараканами — лечила настойкой из них заболевание почек у своего сына.

Еще приезжали к нему за черными тараканами женщины из г. Северска (город рядом с Томском) — они тоже готовили спиртовую настойку для

лечения почек. Но результатами Сергей Владимирович не поинтересовался.

Спросила у Лукьянцева, где и как он достает черных тараканов. Ответил: «Ловят студенты». Они берут пол-литровую баночку, изнутри около горлышка смазывают вазелином, а на дно кладут кусочек дрожжей, разведенных водой. При этом тараканов можно поймать только в старых деревянных домах, однако и там, по словам Лукьянцева, их очень мало. По этой причине Сергей Владимирович разводит черных тараканов в банках, чтобы из личинки выросла взрослая особь, нужен почти год.

В научной библиотеке Томского университета я нашла журнал «Архив клиники внутренних болезней профессора С. П. Боткина за 1879-1881 гг.». И в нем обнаружила статью доктора Т. И. Богомоллова о лечении настойкой из черных тараканов.

Богомоллов сообщает, что настойку применяли при «водянке» почек (теперь гломерулонефрит). Сухих тараканов, предварительно растертых, заливали водой, клали в глиняный горшок, обмазанный тестом, и ставили в русскую печь. Поили больного настойкой горячей.

Давали больным и просто порошок из растертых черных тараканов. Уже на следующий день лечения больной выделял много

мочи. На 7-й день лечения белка в моче становилось меньше. На 17-й день лечения больной много терял в весе, сильно потел, исчезали отеки лица, ног, брюшных покровов, почти исчезал белок в моче.

А вот какими дозами пользовались врачи — понять невозможно.

Далее Богомоллов пишет: «Наблюдения привели меня к убеждению, что при употреблении тараканов в виде различных лекарственных форм:

- Увеличивается количество мочи.

- Количество белка и форменных элементов, если таковые содержатся, уменьшается.

- Исчезает быстро отек рук, ног, лица, равно как и брюшная водянка.

- Явно уменьшается вес тела.

- Как правило, усиливается выделение пота.

- Средство не расстраивает пищеварение и не раздражает почки.

- При лечении большое значение имеет чистота и свежесть препарата, который должно держать в хорошо и плотно закупоренной посуде».

У доктора Богомоллова есть еще одна статья, где он пишет о физиологическом и токсикологическом действии главного активного вещества тараканов, названного им антидирином. Но эту статью я не нашла. Наконец, существует будто бы диссертация некоего врача Чернышева «Материал по фармакологии действующего начала черных тараканов. Санкт-Петербург, 1882 г.». Буду рада, если кто-то эти работы найдет.

В заключение повторю: не просите меня выслать спиртовую настойку из черных тараканов — у меня ее нет. Ну, а как приготовить, я писала в

«ЗОЖ» № 4 за февраль 1999 г.

Адрес: Тележкиной Раисе Григорьевне, 634021, г. Томск, пер. Курский, 35-32.

«ЗОЖ»: Вот этот рецепт.

Нужны большие черные тараканы с усами. Можно использовать и обыкновенных рыжих, но эффект при лечении черными выше.

Как собрать тараканов? Их больше всего там, где хранятся пищевые продукты: в хлебопекарнях, на пищевых складах, в подвалах. Нужно с вечера поставить на пол стеклянные баночки (любые — из-под майонеза, пол-литровые), внутри смазать их повидлом, сахарным сиропом или медом, а сверху к баночке приставить палочку. Тараканы по палочке поднимутся в банку, упадут вниз и оттуда уже не выберутся. Утром обязательно их собрать, потому что долго их «квасить» нельзя. Затем налить в стакан немного водки, промыть в ней тараканов (брать их удобнее пинцетом). Затем переложить тараканов в другую баночку, наполненную наполовину водкой или спиртом. Количество тараканов — примерно половина баночки, но обязательно, чтобы уровень водки или спирта был выше слоя тараканов. Собирать тараканов можно несколько дней подряд и класть их в одну баночку с водкой. Затем банку закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 15 дней. Потом процедить настойку через несколько слоев марли, а тараканов выбросить. Настойка должна быть темно-коричневого цвета.

Пить детям по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой, взрослым — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Пить до тех пор, пока анализ мочи не будет нормальным, т.е. не будет белка.

КАК Я ЛЕЧУ
ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ

«ЗОЖ» выписываю третий год. Пенсионерка. Врачи и лекарства недоступны, поэтому многие советы вестника применяю на себе. Веду подшивку. Когда стала подшивать газеты за 2000 год, кое-какие номера перечитала. В 6-м, например, в рубрике «Отзовитесь» попала на глаза заметочка Капитолины Яковлевны Мальцевой из деревни Городище Пермской области с просьбой подсказать рецепт для лечения поджелудочной железы — больна ее 11-летняя дочь. В том же номере прочитала и письмо Ларисы Александровны Валеулиной, которая в своем рассказе о борьбе с полиартритом призывает читателей делиться опытом и знаниями, не думая о том, оригинальны их рецепты или нет, применит их кто-нибудь или отложит в сторону. Всегда найдется человек, который ждет именно вашего совета.

Прочитала эти строки, вспомнила про больную девочку, отложила дела и взялась писать в редакцию.

У меня самой с поджелудочной нелады. Лечусь медикаментозно, а когда лекарства не помогают или недоступны, подключаю народные средства. Пользуюсь тремя рецептами. При этом, естественно, соблюдаю диету.

Первый. 300 г корня пастернака перемолоть на мясорубке, залить 1 л молока (желательно домашнего) и высыпать молотый пастернак в молоко. Кипятить на медленном огне, постоянно помешивая, 15 минут. Делать это вечером и вечером же поставить клизму. А следующий день ничего не есть и не пить, кроме этого молока. Разделить его на 4 порции и принять в 8.00 утра, в 12.00, в 16.00 и в 20.00. Через десять дней лечение по-

вторить. И так три раза.

Второй. Купите на птичьем рынке конопляное семя. Его трудно достать, но можно. Перемолите в кофемолке. Лечение в три этапа. Вечером полную чайную ложку размолотого семени залейте 2 стаканами молока и кипятите до тех пор, пока молока не останется 1/2 стакана. Затем процедите через три слоя марли и утром выпейте натошак, через два часа примите две таблетки но-шпы, а через 2,5 часа можно что-то покушать. Принимайте 5 дней, потом 10 дней перерыв, и так три раза. Очистятся желчный пузырь и желчные протоки.

Третий. Купить на рынке 60 свежих куриных пупков. Тщательно их промойте и положите на стол в ряд пленкой вверх. Осторожно снимите с каждого пленку и уложите ее на негорячий противень в заранее подогретую духовку. Духовку сразу выключите, так как пленки должны высушиться, но не подгореть. Сухие пленочки перемолоть в кофемолке, просеять через мелкое сито, чтобы получился порошок. Его на курс лечения требуется 40 чайных ложек.

Как лечиться. Первые 10 дней принимать натошак по 1 чайной ложке порошка за два часа до еды. Из пищи исключить жареное, острое, соленое, перченое, копченое, свинину, консервы. Перерыв 10 дней. Следующие 10 дней принимать по 1 чайной ложке порошка утром натошак и вечером за полчаса до ужина. Потом опять 10 дней перерыв, и снова 10 дней принимать порошок, но уже только утром.

Думаю, если полечиться по трем рецептам, то оздоровятся и поджелудочная, и печень, и желудок.

Адрес: Пастуховой Алле Дмитриевне, 353910, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Карамзина, д. 53, кв. 70.

МЫ ПОБЕДИЛИ
ГАНГРЕНУ!

Спешим поделиться своей огромной радостью — мы победили гангрену! И все это благодаря вашим рецептам. Восемь месяцев борьбы, и вот она — Победа! Возможно, кого-то заинтересует наш опыт, поэтому постараюсь описать все подробно, так как времени на ответы у меня нет. В марте 2000 года у моей 75-летней мамы после сильного стресса заболел ноготь большого пальца левой ноги. У нее еще и сахарный диабет. Маму положили в больницу, но после месяца лечения нам пришлось забрать ее домой, потому что врачи предложили ампутацию, а мама отказалась. Врач сказал, что жить ей осталось полгода. Палец полностью почернел, а другой — наполовину, до колена нога была багрово-синей.

Но мы решили бороться. Первое, с чего начали, с 10-минутных ванночек из теплой урины, а потом 5 минут держали ноги в слабом растворе марганцовки, после чего сразу же накладывали на рану повязку, пропитанную фурацилином с 95-градусным спиртом в пропорции 1:1/3, то есть 1 часть фурацилина и 1/3 часть спирта (использовали мерный стаканчик для лекарств). Так мы лечились 10 дней.

К тому времени как раз пошел подорожник, мы стали его рвать, пропускать через мясорубку и получившуюся кашку прикладывать к больному пальцу, а листочками обкладывали всю ногу и сверху прикрывали пергаментной бумагой. Такие компрессы мы оставляли на сутки. Подорожником пролечились до глубокой осени. В промежутках еще прикладывали дней 7 голубую глину, разведенную водой до консистенции сметаны. Только глиняные компрессы мы делали на всю ногу, исключая раны, и оставля-

ли всего на 2 часа. Еще 7 дней прикладывали к ране тщательно разжеванный черный хлеб с солью. На этом этапе лечения уже были заметны улучшения, нога начала потихоньку очищаться. Три раза к ране прикладывали тампоны с жидким инсулином, больше просто не было возможности. Как только сошел подорожник, мы стали применять мазь «Левомиколь» и использовали ее до полного заживления. Большого пальца мама лишилась, а вот второй пальчик нам удалось спасти. Ногу, естественно, тоже. Мама сейчас жива и здорова.

Когда врач увидел ногу почти целой и невредимой, он удивился и спросил, чем лечились. Мы ответили, что вылечил нас «ЗОЖ». Мы хотим сказать огромное всем спасибо за рецепты, которые спасли жизнь нашей маме, а тем, кто только начинает лечение, посоветовать: боритесь! Крепкого вам всем здоровья.

Адрес: Давыдовой Вере Леонидовне, 142205, г. Серпухов, ул. Физкультурная, д. 18 «а», кв. 97.

ЗЕМЛЯНЫЕ
ЛЕКАРИ

Начала было писать И. Бобровой из Нефтекамска, которая в «ЗОЖ» № 4 (184) просила совета для лечения экземы, а потом решила, что, может быть, мой совет поможет еще кому-то. И вот пишу в вестник. С детства меня мучил диатез, а потом он перешел в экзему. К 16 годам тело покрылось мокнущими ранами, даже шея и лицо. Мне было стыдно ходить в техникум, а когда кто-нибудь из любопытных рассматривал меня в упор, я готова была провалиться сквозь землю. Все попытки мамы облегчить состояние ни к чему не при-

(Продолжение
на 18-й стр.)

вели. И вот кто-то посоветовал нам следующее: накопать дождевых червей, тщательно промыть их от земли в нескольких водах, сложить червей в банку и плотно ее закрыть. Банку хранить в теплом месте 3 недели. От червей остается осадок, а мазать раны нужно жидкостью. Эта мазь для тех, кто действительно измучился от своей болезни, потому что только истинные страдальцы смогут перенести запах! Даже меня первое время тошнило.

Хочу предупредить: сразу после нанесения мази усиливается зуд. Потерпите, сколько сможете, а потом мазь смойте. Главное — ничего не бояться и не отступать. Сейчас мне уже 40, и все пережитое я вспоминаю как страшный сон. Желаю успеха всем, кто ухватится за эту ниточку. Думаю, что больным псориазом тоже может подойти этот метод. Попробуйте.

Адрес: Седлецкой Г. Н., 660019, г. Красноярск-19, ул. 1-я Депутатская, д. 45, кв. 1.

БОДЯГА — ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА

Излечила я свою внучку от угревой сыпи. Прочитала об удивительных свойствах бодяги, что избавляет она от угрей, прыщей и веснушек. Пробежала по аптекам, с большим трудом добыла эту травку и стала делать внучке маску по следующему рецепту: измельчила бодягу в порошок, разделила это количество на 8 частей. 1 часть порошка залила 3%-ным раствором перекиси водорода до состояния кашицы и, как только она запенилась, стала втирать массу круговыми движениями в кожу лица. Когда маска высохнет, смыть ее теплой водой и припудрить лицо тальком. В не-

делю нужно делать по 2 маски, а всего на курс — 8. Для этого и разделить порошок на 8 частей. А одна моя знакомая вылечила бодягой свои больные суставы по рецепту: 1 чайную ложку сливочного масла она смешивала с порошком бодяги до консистенции кашицы и втирала в больные места. Процедуры она делала 1 раз на ночь, а после растираний завязывала больные места фланелью. Кожа горела, но зато все прошло!

Адрес: Григорьевой Г. П., 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

МАТОЧНАЯ ГВОЗДИКА — СРЕДСТВО ОТ БЕСПЛОДИЯ

Я читаю «ЗОЖ» уже три года, но пишу впервые. В рубрике «Отзовитесь» часто встречаются письма с просьбой подсказать средство от бесплодия, вот я и решила рассказать историю своей подруги, которая лет 5 не могла забеременеть. Она долго ходила по врачам, те ей ничем помочь не смогли. Тогда она обратилась к одной бабушке, которая и посоветовала такой рецепт: взять измельченный корень маточной гвоздики и 1 бутылку водки, все смешать и настоять 10 дней в темном месте. Потом пить 3 раза в день по 1 столовой ложке. Не успела она выпить настойку до конца, как поняла, что лечения больше не требуется! Сейчас у нее уже две взрослые дочери: старшей 25, другой 23 года, и двойня: мальчик и девочка по 15 лет. Моей сестре эта настойка тоже помогла... Надеюсь, что поможет кому-то еще.

Адрес: Дьяченко Н. В., 357110, Ставропольский кр., г. Невинномысск, ул. Комарова, д. 8/2.

РЕЦЕПТ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

В 1947 году у меня обнаружили язву желудка и повышенную кислотность. Из-за болезни я был очень худой, как говорится, «кожа да кости». И вот однажды теща где-то прослышала один способ лечения, который я, в свою очередь, хочу посоветовать читателям «ЗОЖ». Вот сам рецепт: 10 куриных яиц (в скорлупе), 1 кг коровьего сливочного масла, 0,5 кг меда и 1/4 литра простокваши. Все это поставить в теплое место до тех пор, пока не растворится яичная скорлупа, перемешать и принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Мне уже 73 года, а желудок о себе больше не напоминает. Зато появились другие проблемы: аденома, сахарный диабет, полиартрит, мерзнут ноги. Впрочем, несмотря на «букет», я хорошо чувствую себя, много работаю на огороде.

Адрес: Пинишину Петру Ивановичу, 393920, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Пензенская, д. 6, кв. 5.

КОРА ОСИНЫ ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Мне 74 года. Расскажу, как я вылечился от аденомы предстательной железы, которая беспокоила меня много лет. Помог совет одного человека, которого я встретил в поликлинике. Он порекомендовал в апреле перед началом сокодвижения надрать коры молодой осины и высушить ее в духовке. Взять 100 г сушеной коры, размельчить и залить 200 г водки, настоять в темном месте 2 недели. Настойку процедить, кору отжать, а жидкость разлить по флакончикам. Пипеткой накапать 20 капель в обыкновенную водку (20-25 г) и выпить перед едой. Такую процедуру выполнять три

раза в день. Этого количества при регулярном употреблении хватает на 3-4 месяца. Кончится лекарство — уйдет и болезнь.

Адрес: Литвинову Василию Петровичу, 174400, Новгородская обл., г. Боровичи, дер. Сушани, д. 4.

ЛЕЧИЛА ГЕМОРРОЙ, А ВЫЛЕЧИЛА ПАРАПРОКТИТ

Прочитала в «ЗОЖ» № 3 за этот год в рубрике «Отзовитесь» крик о помощи Н. Н. Алексеевой из города Райчихинска, Амурской области, которая просит поделиться опытом лечения парапроктита, и не могла не откликнуться. Хочу рассказать свою историю. Было это в августе прошлого года. Я красила пол в загородном доме. День был жаркий, окна и двери дома были открыты настежь, и сквозняк, конечно, сделал свое дело. Уже вечером я почувствовала сильные боли в области прямой кишки. Подумала: геморрой. Хотя этим недугом никогда не страдала. Идти в больницу постеснялась. К 6 часам вечера боли стали просто нестерпимы, я стала листать лечебник в поисках средства, способного мне помочь. Нашла. Взяла 2 литра молока, 4 луковицы средней величины и 4 дольки чеснока. Лук и чеснок положила в кипящее молоко. Остудила немного полученную смесь, чтобы не обжечься, налила в горшок и села на него, укрывшись от пояса и ниже одеялом. Грелась, пока не остыло молоко. Согласно лечебнику, нужно было греться 3 раза в день, но мне ждать было некогда, и я до 12 часов ночи грелась в 5-6 заходов, всякий раз подогревая молоко. К ночи боли утихли, я заснула. Проснувшись, увидела, что лежу в луже крови и гноя, боли исчезли навсегда. Позже я рассказала об

этом врачу, на что он ответил: «Это был не геморрой, а парапроктит, который лечится хирургически». Так что мне просто повезло, что не попала под нож. Вот такая история произошла со мной.

Адрес: Г. П., 413101, Саратовская обл., г. Энгельс-1.

НА СОЛОМЕННОМ МАТРАЦЕ И СПИТСЯ ЛУЧШЕ

В мае 1994 года моя мама перенесла инсульт. Через год ее парализовало: правая сторона была неподвижна, а вскоре начали образовываться и пролежни. Никакие протирания и мази не помогали. Но мир не без добрых людей. Односельчанка с соседней улицы дала мне простой совет: переложить больную на матрац, набитый соломой. Мы так и сделали, и с тех пор проблемы с пролежнями исчезли. Солому лучше использовать овсяную или любую другую, кроме ячменной, она очень колючая. Через такой матрац кожа дышит и «проветривается». Моя мама лежит уже 6 лет, и никаких пролежней!

Адрес: Бахиревой Тамаре Дмитриевне, 652383, Кемеровская обл., ст. Плотниково, ул. Советская, д. 27, кв. 2.

ОТВАР КОРНЕЙ ШИПОВНИКА ОТ ИЗЖОГИ

В молодости я долгое время мучился изжогой. Врачи признали, что причина — в больной печени. В 60-х годах вылечить печень было сложно, а помог мне в этом один случай. Я учился тогда в Казахском политехническом институте. Лекции по горному делу читал у нас профессор Бричкин. Однажды во время лекции профессор и мы, студенты, в окно увидели, как наши сокурсники несут на носилках преподавателя в лекционный зал. Профес-

сор, увидев это, с сожалением сказал: «Хороший, умный преподаватель, а тает на глазах, у него неизлечимая болезнь — саркома». Я в ответ заметил как бы невзначай, что болезни печени тоже неизлечимы. Тогда Бричкин повернулся ко мне и сказал: «Молодой человек, запомните, печень можно вылечить». И посоветовал в конце осени или зимой выкопать корни шиповника, порезать их мелкими кусочками и 0,5 кг корней кипятить в 4 литрах воды ровно 20 минут после закипания, потом остудить в течение 3-4 часов и перелить в трехлитровую банку. Пить отвар корней шиповника перед завтраком, обедом и ужином за 30 минут до еды по 1 стакану. Банку держать в холодильнике, а как только подошло время приема, достать и подогреть на водяной бане. Я сделал все, как советовал профессор, и изжога прошла.

Знаю еще один простой рецепт, который хочу предложить — от отложения солей. Знакомый мне фронтовик Арсеньев два года лежал в больнице, еле-еле ходил. Врачи старались, лечили, но здоровье не улучшалось. И вот, на его счастье, в палату положили старика, которому оперировали грыжу. Когда он узнал, что у Арсеньева отложение солей, то попросил родственников в следующий приход принести три упаковочки лаврового листа по 5 граммов. Когда лаврушку принесли, старик принялся готовить снадобье. А делал он вот что: в 300 г воды положил 5 г лаврового листа, кипятил ровно 5 минут, остужал 3-4 часа, потом велел Арсеньеву пить по 1 столовой ложке каждый час. Например, в 7 утра — первая ложка, потом через час — вторая и так до вечера. В 18.00 — последний прием. Так лечился Арсеньев три дня, потом сделал перерыв 2 недели, и опять 3 дня лечения. После окончания

всех процедур старый фронтовик Арсеньев от радости стал плясать всем нам и врачам на удивление!

Адрес: Хестанову Георгию Николаевичу, 363220, РСО-Алания, п. Мизур, Алагирского р-на, корп. 21, кв. 12.

«ЛАСТОЧКА» ДЛЯ ПОЧКИ

Много лет я мучилась болями неизвестного происхождения. Утром с кровати просто сползала, не могла даже налить чай из чайника. Меня обследовали хирург, гинеколог, невропатолог, терапевт, но никаких особых отклонений не обнаружили. Но потом выяснилось, что у меня опущение почки. От этой напасти есть средство, которым я и хочу поделиться с читателями. Это упражнение. Его лучше всего выполнять перед сном.

Итак, нужно лечь на живот. Если на диван, то желательно, чтобы он был жесткий. Потом одновременно медленно поднимать голову, руки (в стороны) и ноги (вместе) до тех пор, как сможете, и удерживать это положение, сколько хватит сил и терпения. Потом так же медленно вернуться в исходное положение. Отдохнуть 1-2 минуты и снова повторить упражнение, и так несколько раз. После упражнения — я называю его «ласточкой» — необходимо немного просто полежать на животе, потом осторожно перевернуться на спину. Отдохнуть хотя бы полчаса. Первое время будете чувствовать боли в области почки, но постепенно они утихнут, а через неделю вы вообще о боли забудете. Желаю всем крепкого здоровья.

Адрес: Светлане Николаевне, Челябинская обл.

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД? ПОПРОБУЙТЕ ХВОЮ

В одном из последних номеров вестника «ЗОЖ»

прочитала вопрос, как лечить аллергию на холод. У меня когда-то была аллергия на холод. Краснели лицо и все открытые участки тела. Вылечилась я хвоей. Набрала веточек вместе с иголками, прокипятила, принимала ванны с этим отваром и умывала им утром и вечером лицо. Воды и иголок брала «на глазок». Строгих ограничений тут нет. Если со свежей хвоей проблемы, можно использовать концентрат.

Адрес: Титовой Н. Ф., 442960, г. Заречный, ул. Комсомольская, д. 8, кв. 32.

ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК ЗАЛЕЧИТ ОЖОГ

Давно читаю «ЗОЖ», потому что эта газета — самый лучший помощник в избавлении от разных болезней. Хочу поделиться опытом лечения ожогов любой стадии. Моя знакомая обварила руку от плеча до кисти горячим свинцом, целую неделю не спала, температурила. А спас ее такой рецепт. Нужно сварить вкрутую 2 яйца, потом отделить белок от желтка и протереть желток со 100 г сливочного масла. Должна получиться однородная масса, которую надо накладывать на обожженную часть кожи. Закрывать ожог марлей, калькой или целлофаном и завязать. Через сутки повязку поменять. Повторять процедуру до тех пор, пока на больном месте не начнет образовываться новая кожа. Для полного выздоровления нам понадобились 25 штук яиц и 1 кг масла. Возьмите метод на вооружение.

Адрес: Кулевой Евгении Ивановне, 442500, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Леваневского, д. 54, кв. 9.

(Окончание
на 20-21-й стр.)

(Окончание.
Начало на 17-й стр.)

ГВОЗДИКА НА КОНЬЯКЕ — СМЕРТЬ АНГИНАМ

Я молодая подписчица. Всего полгода выписываю вестник. Газета мне понравилась и, главное, вовремя попала в мои руки. Я и раньше о ней слышала, но, как говорится, не было надобности.

Теперь хочу предложить свой рецепт от ангины и воспаления миндалин.

Его дал моему мужу врач — у мужа были частые ангины, и встал вопрос об удалении миндалин. Муж ужасно боялся операции, и рецепт оказался кстати. 5 граммов гвоздики (пряность) насыпать в 200 г коньяка и настоять 2 недели. Два раза в день утром и вечером перед сном капать по 4 капли на каждую миндалину. Детям развести настойку водой 1:1 и капать тоже по 4 капли. Курс — 7 дней. Повторять по мере надобности. Используя этот рецепт, мы всей семьей избавились от ангин. У нас трое детей. Младшую девочку уже лечить не пришлось — не болела. Видимо, в утробе мы убили эту инфекцию. У меня просьба к читателям. Расскажите поподробнее об индийском луке. Я знаю, что он у многих есть, а у меня очень скудная информация. Знаю только, что в старом справочнике по лекарственным растениям его называют панацеей и что его панически боятся крысы.

Адрес: Усачевой Н.Н., 346218, Ростовская область, Катарский район, с. Киевское 2-е.

СКОРО ПОЯВЯТСЯ ОДУВАНЧИКИ...

Хочу предложить уникальный, безвредный, почти стопроцентный способ избавления от бородавок. У меня в детстве было их

очень много. Мне подсказали: как только появятся одуванчики, надо их рвать и белым соком из стебельков смазывать бородавки. Делать это все время, пока растут одуванчики, — с весны до осени. Бородавки сначала почернели, а потом незаметно исчезли. У моего сына тоже была бородавка размером с кнопочную «шляпку» на подушечке указательного пальца. Возникли проблемы — он не мог писать, бородавка кровоточила. Еле дождались весны. Стали мазать бородавку соком одуванчика, и к осени ее не стало.

Адрес: Сафиной Н.Ф., Татарстан, г. Менделеевск, ул. Татарстана, д.3, кв.47.

УТРОМ ПРОСЫПАЮСЬ — ГЛАЗА СУХИЕ

В октябре 2000 года я обратилась в редакцию «ЗОЖ» по поводу лечения слезящихся глаз. В 23-м номере вестника была опубликована моя просьба, и уже 2 января 2001 года я стала получать первые весточки. Всего пришло 36 писем. Когда я читала письма, моему восторгу не было предела. Сердце переполнялось чувством благодарности и надежды.

Конечно, всеми советами я не смогла воспользоваться. Но первые, что я попробовала, уже дали ощутимые результаты: я прикладывала к носу около глаз спичку с ваткой, смоченной в камфорном спирте, и тампоны, смоченные в настое коры дуба, на закрытые глаза.

Уже через пять дней ощутила большие изменения: утром встаю с сухими глазами и на улице хожу спокойно.

Адрес: Егоровой Г.В., 357441, Ставропольский край, п. Иноземцево, ул. Гагарина, д. 2, кв. 49.

ДЕГОТЬ ОТ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗА

Я — ваша новая подписчица. Раньше покупала вестник в киоске, а с 1 января нынешнего года подписалась. Так вот, в 1-м же номере за 2001 год прочитала в рубрике «Отзовитесь» письмо С.Н. Сергеевой из г. Петропавловска с просьбой подсказать рецепт от лимфогранулематоза. Мне захотелось помочь этой женщине. В 1967 году моему мужу поставили этот диагноз. Он год лечился в разных больницах Пензы, но в итоге врачи сказали, что нужно забрать его домой и жить ему осталось недолго. Он был такой ослабленный, что не мог ходить.

Знакомые посоветовали нам пить медицинский (березовый) деготь. Тогда в аптеках он не продавался, и мы через друзей достали его в Ленинграде — нам прислали деготь в грелках, в общей сложности получилось полтора литра. Муж начал пить деготь три раза в день по столовой ложке и запивать молоком. Один раз мы сделали ему на ночь компресс, наложив деготь под мышки и на шею. Лечился он, пока не закончилось лекарство. И стал поправляться. Ему сначала дали 2-ю группу инвалидности, потом перевели на 3-ю, а потом и вовсе сняли. Лет через 14 у него образовалась язва на височной части лица. Он поехал в Пензу, в ту же больницу, где лечился от лимфогранулематоза. Врачи узнали его и так прямо и спросили: «Неужели ты еще жив?». Умер муж в 1997 году. Он сильно пил. Вот что я помню. Мне 62 года. Работаю, стараюсь помогать детям.

Адрес: Пряничниковой Валентине Максимовне, 442530, г. Кузнецк, Пензенская обл., ул. Правды, д. 13, кв. 122.

СУСТАВАМ МОЖНО ПОМОЧЬ

В «ЗОЖ» №19 (175) за 2000 г. была опубликована моя первая в жизни статья — о том, как я «бросил» костыли и смог обходиться без них. Но радость от выхода статьи быстро сменилась головной болью: на мой адрес в огромном количестве стали приходить письма. Более 2500 скопилось в почтовом отделении. Почтальон отказался мне помочь, пришлось самому разложить корреспонденцию по мешкам и перетаскать к себе домой.

В каждом письме крик души, просьбы о помощи. И я решил снова прибегнуть к помощи «ЗОЖа», чтобы поделиться своим опытом лечения артрита, остеохондроза, ревматических болей и других недомоганий.

А начнем мы с вами с весны, ведь она уже вступила в свои права. Местами, правда, снег лежит, а на молодых березках уже проклюнулись почки. Это и есть бесценное лекарство, нужно успеть собрать его в ближайшие 10 дней.

250 г почек укладываем в глиняный горшок, добавляем столько же несоленого сливочного масла, все хорошо перемешиваем, накрываем горшок лепешкой из теста и ставим томиться в печь или духовку на 5-6 часов. Вот вам и замечательное средство для растирания больных суставов. Хранить полученную массу лучше всего в прохладном месте.

Пока с горшками занимались, березка наша успела надеть «подвенечное» платье — проклюнулся мелкий блестящий лист. Снова надо поторопиться — в течение трех недель принять аппликации. Делаются они так. Набрали в мешок «подвенечных» листьев, принесли домой, да и залезли в этот мешок босыми ногами, а сами хорошенько укутались в пальто или в шубу. Примерно через 10-

15 минут пойдёт тепло. Лист будет сильно греть, придется потерпеть минут 40-50. И так через день. Положительный результат будет обязательно, но процедур 10 проделать надо. А если есть боли в спине, то просто лечь на толстый слой этих листьев и укрыться потеплее. Боли исчезнут.

Пройдет немного времени, и на смородине листья распустятся. Если у вас страшные боли в суставах, пальцы рук и ног выворачивает, значит, листья распустились для вас. Собирайте их скорее, заваривайте, как чай, погуще, и пейте. Прошла ломота? То-то же! А знаете, из-за чего она появилась? Это в суставах много мочевой кислоты скопилось. Ее кристаллы остры, как нож, а образуются они от съеденного мяса и по причине нарушения обмена веществ.

Вот и июнь, июль подошли. Глаз радуется — природа раскрыла всю красоту разнотравья. Значит, пора за работу. Вдоль дорог донник желтый резко пахнет. Срезаем его ножом, вяжем венки и сушим под навесом. Рвать с корнем не нужно, помните о тех, кому еще эта травка может пользу принести, здоровье поправить. Берем 1 столовую ложку сушеного донника, заливаем 200 г воды и кипятим. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно и ванны делать, но об этом чуть ниже. В одно время с донником появляются целые заросли лабазника вязолистного, в сырых местах его ищите. Заготавливать и принимать его нужно точно так же, как и донник.

Как только лето к концу подойдет, настанет пора думать и о кореньях. Собирайте их нужно только тогда, когда луна пойдет на убыль. Вот перед вами репешок обыкновенный, невзрачное на вид растение высотой 50-60 см с маленькими корешками.

Но эти корешки способны вылечить даже застарелый ревматизм. Для приготовления лекарства заполняем треть трехлитровой банки корешками и заливаем по горловину водкой. Настаиваем в течение двух недель. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сбор сабельника болотного — трудная и опасная работа, так как растет он на зыбких болотах, где можно и провалиться. Отсюда и достаточно высокая цена его. Но целебные свойства стоят того, чтобы потрудиться. Собирают сабельник нужно в болотных сапогах и с большой осторожностью. Лекарство из сабельника готовят точно так же, как и из репешка.

Хоть и далеко сейчас до зимы, но и она непременно придет. Зима — пора хвойного лечения. Берите хвою сосны, ели или пихты — что есть. Всыпьте ее в большую, на 6-7 л, кастрюлю, залейте водой, придавите гнетом и поставьте в духовку на 5-6 часов. Готовый отвар будем принимать в сидячей полуванне. Ее можно изготовить самому. Сядьте на пол, измерьте расстояние от пяток до таза, добавьте 5-6 см — это длина полуванны. Ширина ее — сантиметров на 10-15 больше ширины вашего таза, а высота — около 60 см. Ванну сколачивают из досок, как ящик. Внутрь надо постелить плотную полиэтиленовую пленку и загнуть ее края за верхние борта, чтобы лечебный раствор не выливался.

Объем ванны — приблизительно 8-9 ведер. Заполняем ее водой 38-39 градусов, добавляем хвойный отвар и сидим в ванне 15 минут. Постепенно можно увеличить время процедуры до 30 минут. Больше нельзя — большая нагрузка на сердце.

Вот пока и все. Прощаюсь и желаю каждому упорного труда на благо своего здоровья. Адреса

не даю — больно уж много идет писем. Просто караул. Да, собственно, и рассказал я все, что знал.

**Александр
Кожевников.**

Пермская обл.

«ЗОЖ»: У тех, кто не читал предыдущей статьи Александра Михайловича, может возникнуть недоумение: рецепты есть, а от чего они — толком не указано. Сообщаем, что диагноз нашего читателя — «остропрогрессирующий деформирующий полиартрит». Александр Михайлович много экспериментировал на пути к здоровью: применял лечение голодом, обливался по системе Порфирия Иванова, но помогло ему траволечение — настойки, ванны, обтирания, о которых вы только что прочитали. В результате лечения человек, который от диких болей и чувства безысходности готов был схватиться за ружье, отбросил костыли, снова стал жизнерадостным и даже, как когда-то до болезни, играет на баяне.

ЛЕЧУ МАСЛОМ НА ТРАВАХ

Я потомственный знахарь. Знаком с «ЗОЖ» давно. С тех пор, как подборки выходили еще в газете «Советский спорт». Но вот написать решился только сейчас. Боли людские не дают права молчать. Тем более что в моем арсенале есть отличное средство — масло-вытяжка, излечивает позвоночник при прикладывании на него в виде компрессов.

Готовится вытяжка так: взять по 5 г корня девясила, цветков календулы, корня лопуха, мелиссы, зверобоя, плодов можжевельника, подорожника, корня хрена, травы чистотела, листа эвкалипта. Все перемолоть 2-3 раза (с просевом) в мясорубке. Кукурузное масло (150 г) прокипятить

на слабом огне в эмалированной посуде. Чистую сухую стеклянную банку прокалить над газом, заполнить ее травяным сбором, залить горячим маслом, накрыть крышкой, обмотать темной тканью и поставить на 40 дней в теплое место. После чего отжать через плотную капроновую ткань в бутылку. Всыпать по 5 г цветочной перги (пчелиный корм) и прополиса, 2 г ментолового порошка (при отсутствии ментола заменить 20 г мяты дикой), закрыть герметично и поставить в теплое место еще на 20 дней.

Масло можно применять наружно при гайморите, геморрое, рубцах, зобе, простатите, аденоме.

Еще один рецепт: в 100 г живичного скипидара всыпать 10 г живичной канифоли (можно заменить 20 г сосновой живицы). Закрывать герметично и поставить в теплое место до растворения в однородную массу. Масляную вытяжку соединить со скипидаром 1:1 или 1:1,5. Болевое место смазать или приложить смоченную марлю, а сверху накрыть целлофановой пленкой, пергаментной бумагой на 12-24 часа. Лечебное действие наступит через 10-30 минут. Повторить через 2-3 суток, если боли останутся. Излечивает артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, ишиас, радикулит, помогает и при заболеваниях кожи.

Хранится герметично, в темном месте больше года. Для больных с артрозами необходимо пить яблочный уксус по 3 ч.л. на стакан воды 3 раза в день, есть бурые морские водоросли, соблюдать вегетарианскую диету. Важно потреблять много лимонных вместе с кожурой. Желаю всем здоровья!

Отвечу всем, кто пришлет конверт с обратным адресом.

Адрес: Суздалеву Николаю Федоровичу, 183040, Мурманск, ул. Александрова, д. 36, кв. 4. Тел. (815-2) 31-46-55.

Помогите, пожалуйста, вылечить мою 9-летнюю внучку. После смерти матери девочка плохо себя чувствует, сильно раздражительна, без снотворных таблеток не засыпает, на уроке не может сосредоточиться.

Адрес: Балакиревой Л. Т., 353660, г. Ейск, Краснодарский край, ул. Коммунистическая, д. 20/9, кв. 142.

У меня трое детей. У младшего 10-летнего сына врожденный ихтиоз. Врачи не в силах помочь ребенку за эти 10 лет, а у него все тело с головы до ног, как чешуя у рыбы, постоянно чешется. Помогите, люди добрые, как вылечить мальчика народными средствами?

Адрес: Гареевой М. Ф., 113546, г. Москва, ул. Мединская, д. 5 «б», кв. 114.

Пожалуйста, откликнитесь те, кто знает, как вылечить пищевую аллергию и мастопатию? Девочке 20 лет, очень мучается.

Адрес: Ивко Ольге Леонидовне, 353203, Краснодарский кр., Динский р-н, ст. Васюринская, ул. Комсомольская, д. 46/23.

Мне 19 лет, с детства страдаю нейродермитом. Сейчас эта напасть пошла по всему телу, сильный зуд, расчесываю до крови, мази уже не помогают. Плюс ко всему год назад у меня выпали волосы на голове, поредели брови, ресницы. Однако обследование в больнице не выявило причины. Может, кто-нибудь знает, как мне помочь, отзовитесь!

Адрес: Ю. Н., 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Пушкина, д. 32, кв. 22.

Мне 13 лет. 4 месяца назад у меня на верхней части зубов появился черный налет в виде цепочки. Советы стоматолога не помогают. Может, кто знает, что мне делать?

Адрес: Хусаиновой Наташе, 453120, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Курчатова, д. 20, кв. 46.

Моему ребенку 2,5 года. Диагноз: обструктивный бронхит, аллергический ринит, аденоиды 2-й ст. Соблюдаем строгую диету. Посоветуйте, как излечиться и не допустить развития бронхиальной астмы?

Адрес: Захаровой Жанне, 443087, г. Самара, ул. Московское шоссе, д. 187, кв. 55.

Люди добрые, помогите, у детей диагноз: миопатия (дистрофия мышц). Может, кто знает, чем лечить, отзовитесь!

Адрес: 1) Мухиной Г. И., 307130, Курская обл., г. Железнодорожск, ул. Ленина, д. 82/3, кв. 23. 2) Самойловой С. В., 420110, г. Казань, пр. Победы, д. 72, кв. 45.

У моего сына (5 лет) неспецифический язвенный колит. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с таким заболеванием и может поделиться опытом лечения.

Адрес: Лобановой Надежде, 403770, Волгоградская обл., Жирновский р-н, р.п. Линево, ул. Колхозная, д. 13.

Внучке 13 лет. У нее очень хрупкие кости позвоночника, шеи, рук и ног. Будем рады советам, как от этого избавиться.

Адрес: Карнауховой Зинаиде Ефимовне, 632253, 2-я Петропавловка, Венгеровский р-н, Новосибирская обл.

Помогите, пожалуйста, вылечить девочку 2,7 лет и ее маму от аллергической астмы. Кушать нельзя ни молочное, ни сладкое, ни кислое, нос не дышит, девочка задыхается.

Адрес: Хомячук Наталье, 641430, Курганская обл., г. Куртамыш, пер. Дачный, д. 14.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как помочь моей 8-летней дочери. У нее диагноз «склеродермия». Врачи предлагают дорогостоящее лечение, но, может, есть народные средства?

Адрес: Ваничкиной В. И., 446430, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Осиновская, д. 16.

Помогите, пожалуйста, вылечить пупочную грыжу моей 11-летней внучке, она очень страдает.

Адрес: Белоусовой Л. Е., 358001, респ. Калмыкия, г. Элиста, ул. Западная, д. 1/1.

Помогите, пожалуйста, советом те, кто вылечился от плеврита легкого. Все время копились жидкость, её уже откачивали 3 раза. Еще у меня признали межреберную невралгию, которая протекает с адскими болями.

Адрес: Павлушиной Валентине Федоровне, 152153, Ярославская обл., Преславский р-н, п/о и д. Скомо-рохово.

У меня киста на поджелудочной железе. Мне 75 лет, болею второй год. Может, кто-нибудь посоветует мне, как избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Осиповой Татьяне Петровне, 411655, Оренбургская обл., Северный р-н, с. Яковлево.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными методами воспаление тазобедренного и седалищного нервов. У меня сильные боли в левом бедре и ноге. Уколы ортофена и деклофенака вызывают аллергию.

Адрес: Будновой Римме, 305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 17, кв. 2.

Моей дочери 5 лет, у нее уже ожог пищевода 2-3-й ст. с 1998 года (она выпила уксусную эссенцию). Образовались рубцы по 1 см, произошло сужение пищевода до 4-5 мм, теперь пища не проходит, ее часто рвет. Помогите вылечить народными средствами, ведь денег на операцию у нас нет.

Адрес: Карева Т. В., 412210, Саратовская обл., г. Аркадак, ул. Первомайская, д. 3, кв. 1.

У моей 12-летней дочери дневное недержание мочи. Прошу подсказать, как избавиться от этого недуга народными средствами, девочка очень мучается.

Адрес: Абдражковой Юлии Ивановне, 398036, г. Липецк, ул. Стаханова, д. 37, кв. 117.

У моего 15-летнего племянника 5 лет назад выпали ресницы. Лечение у врачей результатов не дало. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечиться народными средствами.

Адрес: Юрковой Людмиле Дмитриевне, 620086, г. Екатеринбург, ул. Посадская, д. 41, кв. 20.

Мне 18 лет, у меня хронический нейродермит и хроническое воспаление придатков (бесплодие). С мужем живем 2 года, решили завести ребенка, а я не могу. Помогите, пожалуйста, вылечить травами, настойками. Я очень хочу

иметь детей, сохранить брак. Адрес: Кузьменко Кате, 432027, г. Ульяновск, ул. Орджоникидзе, д. 57, кв. 48.

Уже пять лет у меня жжение во рту, как от чеснока, болят губы, а глаза будто засыпаны мелким песком. На внутренней стороне губ и щек припухлость, были даже уплотнения, мне их вырезали. Диагноз: глоссалгия. Помогите, кто знает, как избавиться от этого народными средствами!

Адрес: 1) Орлянской Александре Александровне, 680051, г. Хабаровск, ул. Суворова, д. 45, кв. 123, 2) Яруллиной Р. Н., 420053, г. Казань, ул. Фигурная, д. 7.

Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с таким заболеванием, как грыжа грудного и поясничного отделов позвоночника. Страдаю адскими болями на протяжении 6 лет.

Адрес: Безугловой Лидии Сергеевне, 353730, Краснодарский кр., ст. Каневская, ул. Айвазовского, д. 88 «а».

Моему ребенку 2,7 лет. Вполне здоровый ребенок, но беда в том, что он очень сильно потеет. Может, кто-нибудь посоветует мне, что можно применить?

Адрес: Коноваловой Л. Ш., 422010, Татарстан, г. Арск, ул. Интернациональная, д. 50, кв. 2.

Моему сыну 13 лет. У него наследственное заболевание муковисцидоз (бронхо-легочная и кишечная формы). Если кто-то сталкивался с таким недугом, отзовитесь, подскажите, чем можно помочь?

Адрес: Колодяжной Елене Николаевне, 663184, Красноярский кр., г. Енисейск-4, ДОС, 7-16.

Моя дочь (ей 18 лет) страдает хроническим пиелонефритом. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто вылечился от этой болезни, поделитесь опытом.

Адрес: Порошиной В. М., 403810, Волгоградская обл., Котово, ул. Моисеевская, д. 26.

Ребенку 1,5 года. Помогите, пожалуйста, вылечить его от дисбактериоза кишечника. И еще. Как избавиться от одышки после перенесенного ларинготрахеита?

Адрес: Зайнуллиной Замире Т., г. Заинск, пр. Победы, д. 1/03-41.

Дочке 1.9 г. У нее экзема и дисбактериоз. А сама я 4 года мучаюсь циститом, а после родов еще зрение упало с -4 до -6. Пожалуйста, откликнитесь те, кто может нам помочь советом.

Адрес: Солуяновой Е.В., 423803, г.Набережные Челны, ул. М.Жукова, д. 18/38, кв. 37.

Внуку 12 лет. После перенесенного ОРЗ с высокой температурой ему поставили диагноз: ревматоидный артрит. Подскажите, как вылечить его народными средствами?

Адрес: Прохоровой Антонине Ефимовне, Ростовская обл., Миллярский р-н, с. Титовка, ул. Нырненко, д. 15.

Ребенку 1 год. С рождения болен атоническим дерматитом. Аллергия на все продукты питания, включая грудное молоко. Существуют ли народные средства, которые помогут излечить этот недуг или облегчить состояние?

Адрес: Соломко Татьяне, 644103, г. Омск, Авиагородок, д. 5, кв. 25.

У меня больна дочь, ей 2 г. 3 мес. Врачи ставят диагноз: вялый парапарез нижних конечностей средней тяжести. В свои годы она самостоятельно не ходит. Умоляю, если кто-то сталкивался с подобной проблемой, отзовитесь!

Адрес: Башкировой Ларисе, 303120, Тульская обл., Щекинский р-н, п. Лазарево, ул. Ленина, д. 12.

Моему сыну 17 лет. У него множество рассеянных полипов в желудке и кишечнике, а также диффузный поликистоз толстой кишки. Врачи помочь не могут. Отзовитесь те, кто знает, как его вылечить!

Адрес: Гасановой Зое М., 368100, РД, г. Кизилюрт, ул. Цадаса, д. 30, кв. 56.

У нашей маленькой дочурки диагноз: врожденный обширный меланотический невус (родимое пятно) области спины, множественные пигментные невусы других участков тела. Надеемся на излечение народными средствами. Подскажите, кто знает.

Адрес: Петровым, 618553, Пермская обл., п. Соликамск, ул. Северная, д. 72, кв. 64.

Моему внуку 14 лет. Он родился с диагнозом — гипоспадия. В 8 лет ему сделали операцию, но на шве образовался свищ и не заживает. После этого резали еще 3 раза, но никаких улучшений. Врачи говорят, что нарушена слизистая оболочка, поэтому не срастается кожа. Очень прошу, помогите советом.

Адрес: Сазоновой Г.С., 346330, г.Донецк, Ростовской обл., квартал 12, д. 12, кв.25.

У моей 6-летней внучки на коже появилась кольцевидная гранулема. Может быть, есть какие-то народные средства лечения. Будем очень благодарны всем, кто поможет нам преодолеть этот недуг.

Адрес: Филимонцевой Н.С., 692900, г.Находка Приморского края, ул. Ореховая, д. 5, кв. 2.

У меня аортальный порок сердца. В мае 1996-го мне предложили операцию по замене клапана, но без гарантии. Я отказался. Врачи ничего хорошего не говорят, кроме «принимайте таблетки с нитроглицерином». А есть ли какое-нибудь народное средство?

Адрес: Борисову Михаилу Александровичу, 612990, Кировская обл., Вятскополянский р-н, г. Сосновка, ул. Луговая, 89-12.

Внучке 12 лет. Страдает сахарным диабетом I типа, инсулинозависимым. Помогите, кто знает, как лечить эту болезнь.

Адрес: Чечулиной Л. Н., 353182, Краснодарский край, г. Кореновск, ул. Фрунзе, 33-26.

Внуку 12 лет, страдает энурезом. Лечился в больнице и у «бабушек» — не помогло. Ребенок нервный, обидчивый. Может, кто знает, чем помочь нам?

Адрес: Копыловой Н. Н., 462356, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Ломоносова, 48-69.

Я ваша подписчица с 1994 г., и по моей рекомендации подписался не один десяток людей. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился от базалиомы.

Адрес: Ивлевой Надежде Петровне, 453210, Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Географическая, 41-60.

И ЗРЕНИЕ ПОПРАВИЛ, И С ГИПЕРТОНИЕЙ РАССТАЛСЯ

С вашим вестником я дружу с начала 1998 года. А все началось с того, что я потерял работу, был безработным 5 месяцев, потом еще 7 месяцев. А что значит быть безработным, когда тебе 45 лет и в семье две дочери-студентки?! В поисках работы я нажил сильнейшую гипертонию, перенес криз. «Заряжался» буквально от всего: поговорю с кем-либо о жизни — давление мигом растет; посмотрю и послушаю телевизор — снова давление. Как-то в разговоре со знакомой узнал, что есть такое издание — вестник «ЗОЖ». Знакомая обещала дать почитать несколько номеров: мол, может, я для себя там что-нибудь найду. И я нашел! Дыхательный тренажер В.Ф.Фролова ТДИ-01. Начал дышать. В течение года я избавился от гипертонии 2-й степени, да к тому же нашел работу.

С тех пор, то есть с 1998 г., я регулярно выписываю «ЗОЖ». Он стал у меня «настойной книгой». Иногда, когда мне вновь бывает трудно, я снова 1-2 месяца подышу на аппарате Фролова — и давление, как у молодого:

120/80. Кроме того, я ранее выписал себе очки +1,5, которые не использую. Аппарат помог восстановить зрение, и я пишу вам без очков.

Я веду здоровый образ жизни. Хотя мне скоро 50, я до сих пор бегаю на лыжах, много хожу. Отсюда легкий, как ветер, быстрый, как олень! Не курил никогда, водку не пью, а если и случается, то очень редко. Люблю природу, лес, охоту и рыбалку! Люблю работать у себя на даче, на огороде. Собираю целебные травы, делаю настои, отвары. Считаю, главное — не терять надежду, быть оптимистом и верить в то, чего хочешь достигнуть!

Адрес: Мисуну Анатолию Петровичу, 663280, Красноярский край, п.Северо-Енисейский, а/я 108.

«ЗОЖ»: Анатолий Петрович прислал нам свои стихи. Есть там и о тренажере.

Если хочешь быть

здоровым,

Гипертоником не быть,

Подыши-ка

«по Фролову» —

По-другому

станешь жить.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

92! ДАЖЕ НЕ ВЕРИТСЯ

Пишет вам учительница на пенсии. Рядом со мной живет Александра Ильинична. Ей 16 июля 2000 года исполнилось 92 года. Родилась она в Пензе. Знакомы мы уже 28 лет, но я до сих пор удивляюсь ее бодрости, интересу ко всему происходящему в нашей стране и в мире.

В молодости она работала фармацевтом, самостоятельно освоила игру на фортепиано, увлекалась спортом. Всегда искала правду, защищала обиженных и униженных, за что ей часто приходилось принимать удары от разгневанного начальства. Впрочем, Александра Ильинична не падала духом, не сдавалась и продолжала бороться со злом и хамством.

Когда наступил пенсионный возраст, казалось, она отдохнет от своей бурной деятельности. Не тут-то было! Александре Ильиничне пришлось по душе «лоскутная аппликация». Создавая свои ковры и коврики из лоскутков, она отражала в них саму жизнь: события давно минувших лет и происходящее сейчас. Более 70 работ создано ее золотыми руками.

И сейчас Александра Ильинична вся в работе. Очень любит читать газеты, особенно «ЗОЖ», пробует всякие рекомендации на себе. Обливается холодной водой по утрам, делает зарядку, спит с открытым окном и летом, и зимой. Отвергает таблетки. Если заболевает, то ле-



жится только нетрадиционными методами. И представьте себе, у нее все получается! Выглядит моложе своих лет, энергична, бодра, настроение оптимистичное. Одета всегда аккуратно, опрятно. Ни разу не повязала на голову платок, носит шапки и береты.

Питается в основном овощами и фруктами, любит всю зелень — лук, укроп, петрушку, огурцы, помидоры, яблоки. Мало употребляет мясных продуктов, соли, сахара. Считает их вредными для организма. Наверное, в сочетании активного образа жизни с разумным питанием и заключается секрет ее долголетия.

Шпагина Нина.

Пенза.

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Витамины-антиоксиданты С и Е, а также каротиноиды в составе фруктов и овощей снижают риск развития катаракты. По последним данным, особенно полезны в этом отношении шпинат, капуста брокколи, кукуруза и помидоры. Кроме того, лутеин, каротиноид, содержащийся в кукурузе, препятствует дегенерации зрачка и старческой потере зрения.

Высокое потребление фруктов и овощей, по наблюдениям финских, голландских и итальянских ученых, значительно улучшает функцию легких.

Кроме того, растительная диета способствует профилактике остеопороза, дивертикулеза, снижению кровяного давления.

СЛАВА ЧЕСНОКУ!

Чеснок принадлежит к числу издревле известных человечеству и широко применяемых растений, что не мешает исследователям открывать в нем все новые свойства.

В древнеиндийской медицине Аюрведы этот представитель семейства лилейных с успехом используется для лечения язвы. Как выяснилось, чеснок действительно вызывает гибель *Helicobacter pylori*, бактерий, вызывающих язву.

Научные исследования подтвердили также правомочность традиционного исследования чеснока в Аюрведе как средства против диабета 2-го типа. Уровень сахара в крови у экспериментальных животных заметно снижался после того, как они получали пахучие зубки.

Кроме того, один из сернистых компонентов, содержащихся в чесноке, предохраняет от катаракты. И, наконец, это растение традиционно используется для повышения сексуальной активности.

Однако и применение этого, казалось бы, абсолютно безопасного средства требует известной осторожности. Большие дозы, особенно на голодный желудок, могут спровоцировать раздражение желудочно-кишечного тракта. Не показан чеснок во время беременности и при пониженной свертываемости крови.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ШПИНАТЕ!

Специалисты считают, что лутеин, содержащийся в шпинате, предупреждает старческую потерю зрения и катаракту. Новые исследования позволяют утверждать, что это ценное вещество полнее усваивается в присутствии жира, иначе процент его поступления в организм, оказывается, ничтожно мал. Поэтому офтальмологи рекомендуют не скупиться на заправку для салата, однако с одним важным условием: пользоваться надо не майонезом, а растительным маслом и уксусом.

Увы, в № 6 (186) мы забыли упомянуть автора фото на обложке. Прислала его наша читательница Нелли Федоровна Харченко из Ставрополя.
«Скоро весна, — написала она, — и может, фото моей внучки подойдет для нашего вестника».
Еще как подошло. Спасибо!



Книги-почтой

129323 Москва, а/я 1

Более 450 наименований книг по самооздоровлению, целительству, йоге, цигуну, духовным практикам, практической психологии, боевым искусствам, туризму. КATALOGИ высылаем бесплатно.

Вложите этот текст (подчеркните интересующие вас темы) + надписанный конверт для каталогов.

Или заходите на наш сайт: www.bookmail.da.ru

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РОСКОШЬ
ВЫБОРА!

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан
офсетным способом в ГУП ИПК
«Московская правда»: 123995,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.
ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел заказов розницы:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается
с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Тираж 1.582.000

Заказ № 1666

Подписано в печать

13.04.2001



ВЕСТНИК

№ 8 (188) АПРЕЛЬ 2001

«ЗОЖ»

И «БВ»

Итак, друзья, буквально на днях вы получите 1-й (13-й) номер «Предупреждения» за 1-е полугодие 2001 года. Прочитав его, вы, например, узнаете, что вовсе не Герберт Шелтон «изобретатель» раздельного питания. Пальма первенства в этой области, как минимум, принадлежит американскому врачу Уильяму Хэйю. Кроме того, вы проникнетесь глубоким уважением к весьма распространенной траве, которая называется декоп, или сабельник болотный; несколько по-иному взглянете на гомеопатию и даже научитесь самостоятельно приготавливать гомеопатическое средство от ботулизма; в изложении известного целителя Юрия Захарова вы узнаете, что принятые в православии церковные посты служат в большей степени на пользу души, нежели тела, и, наконец, познакомитесь с бабой Тасей, которая в 105 лет читает без очков. Уже в производстве 2-й (14-й) номер «Предупреждения», и мы надеемся, что 3-й (15-й) номер читатели получат в конце июня. Приятное известие и для поклонников сельского фельдшера Николая Николаевича Штаба. Вторая его книжечка в серии «Библиотечка «ЗОЖ» буквально на днях выйдет из печати. Выписывайте наши журналы «Предупреждение» и «Предупреждение плюс»

2001 № 1/13/

Дикто... Шелтона?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пост для тела и для души

Телефон спасения 936-92-30

ПОДПИСКА-2001

КОМПАНИОННЫЙ КАТАЛОГ

1

2

ПРЕССА РОССИИ

1

РОССИЙСКИЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

ПИСЬМО В НОМЕР ГАЗЕТКА НАША «ХОДИТ» ПО РУКАМ

Пишет вам из далекого сибирского города Канска Устинова Мария Дмитриевна. Я ваша подписчица с июля 1998 года.

В летний сезон читать особо некогда, хотя я с газетой в руках и на дачу езжу — на остановках, в автобусе агитирую подписаться на «ЗОЖ» и на «Предупреждение». Сама выписывала знакомым, дарила за доброту и отзывчивость. На газету десятки людей подписались. На журнал пока меньше: тяжелая жизнь — не хватает у людей денег, да и по содержанию журнал сложнее. Ну, а газету я по 2—3 раза перечитываю, выписываю необходимое. Лечимся сами, детей лечим, друзей, родных и знакомых. Хожу к соседям больным...

Газета и журнал «ходят по людям». Младшая дочь, работая в больнице старшей сестрой, увлеклась газетой — уносит на работу. Там многие молодые интересуются и выписывают. В общем, дремать нет времени. Закончился дачный сезон, вертелись изо всех сил с заготовками на осень и зиму, началась осень, зима. Суровая она выдалась: лютые морозы до 50 градусов — носа не высунешь. А главное — горе за горем, стрессы... Столько похоронили друзей, соседей, родных — и молодых, и старых — не описать. В наше время от аппендицита умереть! — зарезали хирурги. Другого на операции усыпили наркозом совсем! Дачу одну раскурочили: всю картошку вытащили из-под дома.

Но Бог с ними. Только было бы здоровье, да дожить бы до весны. На природе легче станет, а то тяжело в этих коробках панельных... Главное: не падать духом, не терять оптимизма. Помогает жить ваша и наша газета «ЗОЖ» и журнал. Вы, дорогие, — опора и поддержка и луч света.

(Окончание на 2-й стр.)

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

ГАЗЕТКА НАША «ХОДИТ» ПО РУКАМ

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Дед, хорошо, не пьет, не курит, помогает во всем, много читает. По утрам вместе занимаемся зарядкой — по 30-40 минут. Он много ходит: от 3 до 5 км — в сосновую рощу с внуками, а летом за ягодами, грибами (ему 73 года, я помладше).

В 1999 году полгода пропила водку с маслом по методу Шевченко (для профилактики — 1 раз на ночь); летом бросила пить. Чувствовала себя лучше: на двух дачах вкалывала, как молодая. И камни в почках пока не ощущаю, без операции обошлось, а ранее 2 операции были — чуть жива осталась.

Писала вам о тибетском грибок... Результат таков: дед мой пропил год, сдви-

ги есть. Хронический гастрит не донимает болями, не стало изжоги, отрыжки, кушает все. Правда, я готовлю только на растительном масле, все свежее: салаты из овощей разнообразные почти каждый день, капуста на столе, чеснок, лук, грибы — благо, все свое. На фрукты вот, как вы советуете, денег нет. Мяса едим мало, но кефир покупаем постоянно. Я часто постничаю. Сейчас опять пью водку с маслом...

Бальзам Балыниных сделала, помогает не только наружно, от гриппа, насморка и внукам от простуды. Людей вылечила от нарывов — очень благодарны. Пьем травы, чистотел уже много лет.

Адрес: Устиновой Марии Дмитриевны, 663614, Красноярский край, г. Канск, Северный м/р, 10А, кв.36.

«ЗОЖ»: «Ну и что, — скажет иной читатель. — Чего в этом письме такого, что оно угодило на самое почетное место?..» А ничего. Форменным образом ничего! Обыкновенное письмо. Мы получаем таких десятки, сотни тысяч. Но «главное, — пишет Мария Дмитриевна, — не падать духом, не терять оптимизма».

Вестник «ЗОЖ» тут отличный помощник. Уверен в этом, ибо читаю ваши письма. И мой вам совет, нет — скорее просьба: не расставайтесь с газетой, пропагандируйте ее, распространяйте, как это делает Мария Дмитриевна и тысячи наших добровольных соратников-читателей. Девять лет назад мы стартовали с 12 тысяч подписчиков, сегодня таковых 1.091.191, в мае станет — я уже знаю цифры — на 15 тысяч больше. Всего же, вместе с так называемой розницей, мы печатаем 8-й (188-й) номер тиражом 1.592.000 экземпляров. И это наша и ваша победа. Общая. Одна, как говорится, на всех.

Я понимаю, что не все номера одинаково хороши, понимаю, что не всем все в вестнике нравится. Но, наверное, так и не может быть, чтобы нравилось всем и все. Могу сказать только одно: вестник постепенно «толстеет». Этот процесс будет продолжаться. Он принесет с собой еще большее разнообразие материалов. Мы сможем публиковать еще больше ваших писем. То есть мы необходимы вам точно так же, как и вы нам. Вот почему я и прошу вас — и подписчиков, и тех, кто покупает вестник в киосках, не расставаться с нами. Более того — приумножать ряды «зожевцев». Помните при этом: наш индекс 50153 в объединенном каталоге «Пресса России».

Анатолий КОРШУНОВ.

В редакционной почте нередко встречаются письма, в которых упоминается Школа здоровья, созданная целителем из Санкт-Петербурга Владимиром Тихоновичем ЛОБОДИНЫМ. Как правило, эти послания можно условно поделить на две группы. Авторы одних, побывавшие на занятиях, благодарят Владимира Тихоновича, прочие интересуются, как его отыскать. И те, и другие просят рассказать о системе оздоровления, разработанной Лободиным, на страницах вестника. Сегодня мы с радостью выполняем эту просьбу.

Наш корреспондент Елена Печерская побывала в гостях у В.Т.Лободина, автора книг «Пять элементов здоровья», «Оздоровительные практики», «Формула здоровья» и многих других. Идя навстречу пожеланиям, Владимир Тихонович делится своими мыслями о трех, которые приводят человеческий организм к благополучию и гармонии, с читателями «ЗОЖ».

«ЗОЖ»: У тех, кому посчастливилось побывать на занятиях в вашей школе, вопроса о том, почему она называется «Единство», не возникает. Однако всем остальным нашим читателям будет небезынтересно узнать, почему вы остановились именно на этом названии.

ЛОБОДИН: В мире все связано со всем, и каждый конкретный человек — маленькая Вселенная. Подход к проблемам здоровья должен быть комплексным, их следует трактовать в единой системе. Ведь оздоровление — не что иное, как возвращение человеку первоначальной целостности, гармонии и связи со всем живущим. Между тем современная официальная врачебная практика в лучшем случае заслуживает лишь названия «медицины скорой помощи».

«ЗОЖ»: С этим трудно не согласиться. Что же, по вашему мнению, составляет основу основ человеческого здоровья и какие факторы влияют на него особенно сильно?

ЛОБОДИН: Фундаментом счастливого и плодотворного человеческого существования следует признать духовное здоровье. За ним закономерно и неотступно следуют пси-

хическое, или душевное, благополучие, затем верность нравственным нормам, подобающее положение в обществе и, как венец всего, здоровье физическое.

«ЗОЖ»: Если представить все сказанное вами схематически, получится своеобразная «пирамида здоровья по Лободину».

ЛОБОДИН: Да, такое название не вызывает у меня возражений. Теперь перейдем ко второй части заданного вами вопроса. Представители профилактической медицины не без основания полагают, что на состояние человека особенно сильно влияют следующие факторы:

- 1) экология — примерно 20%
- 2) наследственность — 20%
- 3) медицина — 10%
- 4) образ жизни — 50%.

Как видите, неправильный образ жизни способен «съесть» половину тех резервов здоровья, которыми обладает человеческий организм!

«ЗОЖ»: Это значит, что очень многое зависит от наших собственных сознательных и целенаправленных усилий.

ЛОБОДИН: Вы абсолютно правы. Именно поэтому имеет смысл рассмотреть подробно, какие

СЕМЬ «ЗА» И СЕМЬ «ПРОТИВ»

особенности образа жизни укрепляют и усиливают наши возможности, а какие, напротив, провоцируют развитие различных заболеваний. Итак, семь составляющих здоровья:

1. Истинная (традиционная) духовная ориентация.

2. Отсутствие вредных привычек.

3. Правильное питание.

4. Физическая активность.

5. Хороший психологический климат в семье и на работе.

6. Внимательное отношение к своему здоровью.

7. Направленность на создание и сохранение семьи.

К разрушению здоровья, возникновению недугов способны привести следующие факторы, которые я называю «семь составляющих болезни»:

1. Ложная (как правило, «экзотическая») духовная ориентация.

2. Наличие зависимостей и вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, пристрастие к наркотикам). «Лекарственная зависимость», в особенности частое использование антибиотиков.

3. Неправильное питание.

4. Дефицит физической активности или, наоборот, перегрузки.

5. Стрессы и неумение им противостоять.

6. Безалаберное отношение к собственному здоровью.

7. Неправильное или аморальное сексуальное поведение.

«ЗОЖ»: Поясните, пожалуйста, что вы имеете в виду, говоря об истинной и ложной духовной ориентации.

ЛОБОДИН: У каждой нации существует своя шкала традиционных религиозных и философских ценностей. Для большин-

ства россиян, воспитанных в духе русской культуры, основой основ остаются ориентиры, созданные православной церковью: совесть, жалость, благоговение перед высоким и так далее. Попытки следовать учениям, принесенным извне, как правило, приводят к различным искажениям духовной структуры, вызывая психические заболевания и телесные недуги.

«ЗОЖ»: Говоря о долгосрочной стратегии здоровья, вы особое внимание уделяете иммунитету.

ЛОБОДИН: Вся оздоровительная деятельность должна быть направлена на поддержку естественных защитных сил организма. Между тем действия официальной медицины (прививки, применение антибиотиков и гормонов) приводят к тому, что по иммунитету один за другим наносятся сокрушительные удары. А ведь его необходимо укреплять и «закалять» с первых лет жизни. На практике же происходит следующее. Ребенок заболел, организм его активизировался для борьбы с недомоганием, и, как результат, поднялась температура. Однако мама уже стоит наготове с ложкой жидкого аспирина или детского Тайленола, а возможно, и с антибиотиком. При этом она считает, что борется с болезнью, а на самом деле... буквально убивает иммунитет, то есть обезоруживает свое дитя!

«ЗОЖ»: Как быть, если ребенок плохо переносит температуру или у него наблюдается судорожная готовность? Ведь число таких малышей, к сожалению, растет.

ЛОБОДИН: Существуют способы снизить ртутный столбик, так сказать, «по-хорошему». Для этого возьмите 100-граммовый

стаканчик, налейте в него 50 г уксусной эссенции и 50 г водки. Этой смесью натрите ребенка до покраснения, тепло укутайте, напоите малиной, липовым чаем или просто горячей водой с медом, чтобы он пропотел. Можно снять симптомы лихорадки и с помощью ванны. В этом случае вашей помощницей будет дубовая кора. Для полной ванны достаточно 500 г коры. Ее сушат, измельчают, замачивают на несколько часов в холодной воде, затем кипятят 30 минут. Отвар процеживают через сито и выливают в ванночку, приготовленную для купания. Осторожно, не застудите ребенка!

«ЗОЖ»: Раз уж речь зашла о водных процедурах, давайте остановимся на них чуть подробнее.

ЛОБОДИН: Прежде всего, хотел бы предостеречь от увлечения чрезмерно острыми средствами (холодными обливаниями, купаниями в проруби). Они показаны сравнительно небольшому числу людей. Зато баня, контрастный душ, растирания необходимы всем и каждому. Мощное оздоравливающее действие могут оказать ванны с различными добавками. Например, такая процедура с сосновыми иглами укрепляет сердце и нервы, помогает бороться с бессонницей, ревматизмом, последствиями переохлаждения, ожирением, катаром дыхательных путей, болезнями легких, астмой... А всего-то надо 1,5 кг сосновых иголок (можно добавить веточек и шишек) для полной ванны! Их надо залить холодной водой и прокипятить полчаса, затем кастрюлю с отваром укутать одеялом и оставить настаиваться на ночь. Влейте получившийся коричневый экст-

ракт в ванну с температурой 38°C и ложитесь в нее.

«ЗОЖ»: Бесспорно, одним из важнейших компонентов здоровья следует назвать правильное питание.

ЛОБОДИН: В этом вопросе я сторонник принципа региональности. Это значит, что лучше всего потреблять в пищу овощи, фрукты, ягоды, выросшие неподалеку от дома, в котором вы живете.

«ЗОЖ»: Однако едят же многие и бананы, и лимоны, и другие цитрусовые, а ведь эти растения явно не склоняются над отеческим крыльцом.

ЛОБОДИН: Нет нужды чураться заморских фруктов, если есть возможность их отведать. Однако разумнее относиться к ним как к лакомству и помнить, что гораздо больше пользы организму россиянина принесут смородина, яблоки, рябина, крапива, одуванчик, бобовые, редька, репа, потребляемые на регулярной основе.

«ЗОЖ»: Между прочим, репа стала продаваться чуть ли не по цене цитрусовых.

ЛОБОДИН: И это очень прискорбно. Мы разучились ценить простые растения, издавна питавшие наших предков, стали реже их выращивать, потому и цена на репу подскочила. А между тем в некоторых странах лопух, который мы обычно считаем бросовым, культивируют ради его корня, а дорогостоящее рапсовое масло получают из обыкновенной сурепки, всем известного сорняка.

«ЗОЖ»: Вот уж действительно неожиданные факты! Любопытно, как вы относитесь к пищевым добавкам?

(Окончание на 4-й стр.)

СЕМЬ «ЗА» И СЕМЬ «ПРОТИВ»

(Окончание.)

Начало на 2-3-й стр.)

ЛОБОДИН: Целый ряд объективных факторов, изменить которые мы не в силах, делает их применение целесообразным. Качественные и правильно подобранные пищевые добавки, такие, как феокарпин, разработанный нашими питерскими учеными, можно рассматривать как дополнительную возможность оздоровления.

«ЗОЖ»: Поделитесь с читателями вестника своими взглядами на физическую активность.

ЛОБОДИН: Физическими упражнениями необходимо заниматься всю жизнь. Желательно уделять не менее получаса в день оздоровительному бегу или ходьбе, не забывать о растяжках и «скручиваниях», а также постоянно заботиться о здоровье позвоночника.

«ЗОЖ»: Какие практические рекомендации вы обычно даете своим слушателям?

ЛОБОДИН: Особое внимание обращаю на банные процедуры. Для профилактики болезней позвоночника предпочтительней использовать парную, а не сауну. Пропарившись, побудьте немного кошечкой, которая выгибает спину. Или представьте, что вы тубик с зубной пастой, которая кончается, и вы закручиваетесь, чтобы выдавить остатки. «Закручивание» проводите, начиная с головы. В бане целесообразно выполнить это упражнение примерно 10 раз.

Для здоровья и укрепления 7 шейных позвонков, или, как я их образно называю, семи принцев, прекрасно послужит следую-

щий несложный прием. Подходя к остановке автобуса, плавно поворачивайте голову до предела влево: «Где это мой автобус?» Затем до упора вправо: «Что-то его нет!» Пусть с этого момента ожидание транспорта перестанет быть для вас томительной потерей времени. Никогда не упускайте из виду состояние своего позвоночника. Недаром один из христианских святых сказал о нем: «Хребет означает то, что содержит все жизненные силы». Создайте благоприятные условия для основы своего тела — и физическое здоровье придет к вам как награда!

И еще один совет, относящийся к физической активности. Он может показаться неожиданным, даже эксцентричным, однако правильность его проверена на практике. Оздоровительным бегом лучше всего заниматься в сельской местности, натянув на ноги толстые шерстяные носки. Тогда бежать вы будете мягко, как бы крадучись или «катясь» по полю. Попробуйте — уверен: вам понравится!

«ЗОЖ»: Вы называете созданное вами «Единство» школой, говорите о занятиях в ней... Получается, что здоровью можно научиться.

ЛОБОДИН: Я глубоко убежден в этом. С мыслью о необходимости открыть перед людьми пути к оздоровлению я и набираю новую группу или сажусь к письменному столу, чтобы написать очередную книгу.

Обратиться в клуб «Единство» вы можете по адресу: 197758, Санкт-Петербург, а/я 26, поселок Песочный, Лободину В.Т.

У НАС В ДУШАХ ВСЕГДА МИР И ПОКОЙ

Мы с мужем инвалиды, и, слава Богу, пенсии хватает. Живем по принципу: все миллионерами быть не могут — довольствуемся тем, что есть. Никогда не жалуемся, не завидуем, не смотрим, кто что строит, нам просто некогда — у нас в душах всегда Мир и Покой.

Когда я пошла оформлять инвалидность (раньше было не до себя — учеба, работа, подработка, малые дети), врач мне сказала, что умирают с гораздо лучшими результатами: нормальная только флюорография. Я в отчаяние не впала, так как лучше, чем я сама, мой организм никто не знает — только надо его слышать. Мы с мужем и детьми часто болели, но к врачам ходили только за освобождением от работы. Рецепты нам, правда, тоже выписывали, но, слава Богу, врачи знали, что и я, и мои близкие лечимся без таблеток. И никогда никто из врачей на меня в обиду за это не был.

В моем лечебном арсенале всегда красный или огнеупорный кирпич — накалю его часа 3-4 на газу, кладу в тазик. Накрываемся вместе с ребенком над тазиком одеялом, по капельке поливаю горячей водой, заваренной травой (полынью, сосной, березовыми почками, эвкалиптом, мятой). Поливаю из кружки — осторожно, не обожгитесь! — и простуды, гайморита, аденоидов как не бывало. В аптечке у меня, кроме того, шиповник, боярышник, полынь, пижма, чистотел, крапива, мята, душица, цвет сосны, мать-и-мачеха. А теперь (с помощью вестника) кален-

дула, мокрица и самое главное для меня — коричневые палки от камыша. Вот они-то меня и заставили взять ручку: постоянную боль-блокаду сняли с больного сердца в течение 2 недель. А солевые компрессы?! У мужа 25 лет на ребре была опухоль с маленькое куриное яйцо, а у меня на руке, выше локтя, лет 5-6 — уплотнение с крупную фасолу. Приложили мы соль, и бесплатное чудо совершилось: ни у мужа, ни у меня опухолей нет.

Теперь о питании. На столе у нас постоянно лук, чеснок, яичная скорлупа и кожица куриного желудка, перемолотые в муку, а сейчас, благодаря вам, — и полынь.

Но, чтобы принять любое лечение, сначала попросите Бога, дабы очистить свой язык и душу. Знайте, что мы без Него ничего не сделаем — это говорит самая читаемая в мире книга Библия.

Лечитесь на здоровье и благодарите Бога.

Адрес: семье Струковых, 446394, Самарская обл., Красноярский р-н, пос. Волжский, ул. С. Разина, 14.

ЦАРЬ-ПЕЧЕНЬ ВЕСНОЙ ОТВАРОМ ПРОМОЙ

Весна — хорошее, если не лучшее, время для чистки печени. Сколько за зиму в ней грязи-то накопилось — пора и промыть. Однако по опыту знаю, как тяжело переносится ныне уже стандартная чистка печени с помощью оливкового масла и сока лимона. Способ этот с легкой руки Надежды Семеновой, Геннадия Малахова и других натуропатов стал весьма популярным, и о нем очень часто упоминают в своих письмах читатели вестника. Я же

хочу напомнить о том, что существует не менее эффективный, но куда более щадящий способ очистки. Автор метода — известный врач-целитель А.М. Ильин. Да и этот способ в вестнике публиковался не однажды, но, во-первых, его не вредно повторить, а во-вторых, для, как вы говорите, "новеньких" читателей он значительно облегчит и сократит путь к здоровью.

Итак, три стакана не-протравленного овса с кожурой, хорошо промытого теплой водой, высыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листа брусники; залить 4 литрами холодной воды и настоять в прохладном месте 1 сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 литр воды; в кипящую воду высыпать 1 стакан сухих плодов шиповника, вымытых холодной водой и размятых. Кипятить не более 10 минут, настоять 1 сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставить на огонь, плотно закрыть крышкой и прокипятить 15 минут на умеренном огне. Затем, помешивая, добавить туда 3 столовые ложки травы спорыша (другие ее названия — горец птичий, гусятник, мурава-трава) и 2 столовые ложки кукурузных рылец. Все это прокипятить еще 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через марлю в 1 слой на дуршлаге. Затем соединить их. Должно получиться 3-3,5 л отвара, который хранится в холодильнике не более 5 суток в бутылках темного стекла.

Принимать настой надо в теплом виде по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием не позднее 19 часов по местному времени. Детям до 3 лет давать по 1 десертной ложке, от 3 до 5 — по 1 столовой, от 5 до 10 — по 25 мл. Курс лечения 10 дней. После него обязательно какое-то время попить овощные соки и провести так называемую медотерапию.

Здоровым достаточно двух чисток в год. Больным, чтобы вылечиться, — через каждые три месяца.

И еще. Я знаю, что люди очень вольно воспринимают указания рекомендаций. К примеру, пьют не за 30 минут, а перед самой едой, или принимают настой значительно позже 19 часов. Все это значительно, если не совсем, снижает эффект чистки.

*Царь-печень весною
отваром промой.
Шути, веселись, даже
песенки пой.*

*Не будешь страдать
от очистки при этом.
Воспользуйся нашим
мудрым советом!*

Чистой вам печени.
Будьте здоровы.

**Адрес: Граушкиной
Валентине Николаев-
не, 392003, Тамбов, ул.
Рылеева, д. 71, кв. 16.**

**"ЗОЖ": Валентина
Николаевна прислала
нам еще свои частуш-
ки-прибаутки, посвя-
щенные березе. Они
так и называются:
"Благодарная песнь
березе".**

*Вот и вновь пришла
весна.
В небе летят утки.
Я опять спою для вас
Свои прибаутки.*

*Нету зелени в лесу,
Голые все кочки —*

*А на березе набухают
Целительные почки.*

*Подари, березка, нам
Клейкие листочки.
Хочется почистить
кровь
И себе, и дочке.*

*Не забудь, попарься в
баньке
Веничком березовым —
Снова станешь
молодым,
Свеженьким и
розовым.*

*Ну, а если вдруг
У вас нарывает ноготь,
Приложите поскорей
Березовый деготь.*

*Эх, напьюсь я досыта
Березового сока.
Поживем еще с тобой
До своего до срока.*

УЖЕ ДВА ГОДА РАДУЮСЬ ЖИЗНИ

После того, как в 20-м номере вестника за 2000 год опубликовали мое письмо, я поняла, что в рассказе о своем фирменном лечении сердца оставила много неясного. В результате пришлось отвечать более чем на 200 писем. Кстати, они все еще приходят. Пишут люди, у которых сахар превышает норму. А свой "сердечный сироп" я делаю именно на сахаре и стараюсь класть его больше — сахар долго сохраняет мой бальзам. Если положить его недостаточно, то, во-первых, может закиснуть, а во-вторых, зимой быстро замерзнуть, что сразу портит качество.

Причем своим сиропом я лечу не только сердце, но и другие болезни. Врачей у нас рядом нет — районная больница в 40 километрах. "Скорую" вызвать — еще большая проблема. Телефон у нас на всю де-

ревню один, да и тот на квартире.

По всем этим причинам я прекрасно понимаю тех людей, которые просят помощи, — ведь таких за-коулков, как наша деревня, в России много. Некоторые так и пишут: "Спасите меня!". Посылаю этим людям посылки: кому — сироп, кому — травы. Многие просят ягоды: калину, боярышник, шиповник — аптечные сушеные ягоды не дают нужного эффекта. Да и цены кусаются. К примеру, 100 г боярышника — 25 рублей. А что дадут 100 г больному уже много лет человеку?.. Я долго тратила свою пенсию на лекарства — на капельницы, на уколы. Стыдно вспомнить, но говорить надо: лежала я как-то в районной больнице, и подскочило у меня давление. Ночью сестра обежала всю больницу, чтобы найти таблетку, но так и не нашла. Вот тогда я и поняла, что никакая больница мне не поможет. Утром отпросилась домой и сама стала искать выход из ситуации.

На первых порах пила отвар трав: спорыш, шиповник, лист березы и крапиву. Хотя и очень медленно, но мне становилось лучше. "Скорую" теперь вызывали реже, стала хоть что-то есть. Прежде-то — хоть с голоду помирай: что ни съем — давление, аритмия.

Ну, а сироп свой я стала делать позже. У нас свой сад. Но он еще в основном очень молод. Ягоду берем в тайге, в лесах рядом с рекой. Добираться туда нетак уж и близко, да и таскать полные ведра ягод в 74 года — тоже не в радость. Но жить хочется — пойдешь. И вот уже два года я радуюсь жизни. У нас свой дом, земля, выращиваем овощи, (Окончание на 6-й стр.)

(Окончание.
Начало на 4-5-й стр.)
в лесах много грибов, в реке — рыба. Делаем много заготовок и на зиму, о чем два года и думать не могла. Тогда я еле ходила, отекала, задыхалась, таскала в кармане таблетки. Сегодня стираю, мою, готовлю обед, хожу быстро и нет отеков. Глупо полагать, что я полностью вылечилась — в 74 года это вряд ли возможно, но с теми болезнями, что еще есть — боль в суставах и шум в голове — я борюсь и думаю их победить. Убеждена, что наша с вами судьба и здоровье только в наших с вами руках. Главное — не падать духом и не впадать в панику.

Те же, кто намерен лечиться по моему рецепту, запомните: начинайте с малого, тихонько, потому как не каждый организм одинаково реагирует на одни и те же лекарства. При этом ничего сложного в моем рецепте нет. Нужны ягоды: калина, боярышник и шиповник. От количества калины брать треть боярышника и ши-

повника. Ягоды не кипятить, а просто запарить, чтобы только покрыл кипятком. А дальше пусть все отстоится сутки. Процеживать не надо. Хранить в прохладном месте, но не морозить. Черпать по стопочке (50 г) и два раза в день пить — до или после еды — разницы нет. Если у кого-то диабет, то сахар класть и вовсе не надо. Просто сироп делайте в небольшом количестве, но в тех же пропорциях. Повторяю: сахар кладут только для того, чтобы сироп долго не портился. Тем, у кого отеки, нужна еще и трава спорыш. Я брала горстку травы на 500 г воды, доводила до кипения, отстаивала и пила как чай. Для профилактики еще пила и крапиву. В результате сегодня могу и в баньке попариться с веничком, и даже недолгую пробежку совершить. Это тоже могу.

С уважением ко всем.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662 353, Красноярский край, Балахтинский р-н, Еловское п/о связи, д. Трясучая.

Администрация "ЗОЖ" поздравляет всех наших подписчиков и читателей с великим праздником 9 Мая — Днем Победы. Особые наши поздравления при этом Анатолию Кузьмичу Синяпкину, бывшему разведчику, обладателю многих боевых наград, из которых самая памятная и самая дорогая — часы, полученные из рук великого полководца маршала Жукова. Его жена Анна Дмитриевна Феклистова сообщает нам о том, что 1 июля 2001 года Анатолию Кузьмичу исполнится 90 лет. Стало быть, сейчас ему 89. Живет ветеран войны на улице Новой в станице Динская Краснодарского края. Несмотря на возраст, он бодр, никогда не сидит без дела, трудится на огороде. У него ясная память и сохранившаяся способность логично рассуждать.

Надеемся, что к нашим поздравлениям присоединятся и поздравления читателей.

С великим праздником Победы, Анатолий Кузьмич!

Следующий номер вестника выйдет в свет 14 мая.

СОЛНЫШКО ЛЕСНОЕ

Стоит только весне войти в полную силу, и везде — на лесных вырубках, на пустырях, вдоль дорог, на огородах — проступают ярко-желтые корзиночки-соцветия на высоких полых стрелках-стеблях. Их так много, что хочешь не хочешь — зажмуриваешься, словно от солнечных лучей. Между прочим, связь с главным светилом нашей системы не только чисто внешняя — по яркости цвета, — но и гораздо более глубинная. Недаром же старинные лечебники отмечают: «Растение несет в себе силы Солнца и Прозерпины».

Как вы наверняка догадались, речь, конечно же, пойдет об одуванчике, который наш народ назвал десятками кличек и прозвищ, когда ласковых, когда насмешливых, но неизменно метких. Называют его и молочайником, и пуховкой, и кулбабой, и одуй-плешью, и пуховой травой... Однако большая часть этих имен относится к тому моменту, когда солнечные лепестки сменяются белым пухом, без труда разносимым ветром. А цветет одуванчик, начиная с весны до конца лета, с веселого мая по август.

Мы привыкли к тому, что этот цветок — вездесущий и крайне упорный сорняк, и, выкорчевывая, клянем его за цепкость. В самом деле, как и большинство его собратьев — сорных растений, одуванчик паразитически неприхотлив и живуч. Попробуйте-ка сладить с ним, чтобы вырвать из грядки полностью, с корнем. А неплохо было бы нам, людям, позаимствовать у него хоть малую толику жизнестойкости и цепкости, как, впрочем, и у лопуха, пырея, осота и других подобных трав, которые попросту топчем ногами. Ведь восхитился же Лев Толстой великой жизненностью обыкновенного татарника, описав его в повести «Хаджи Мурат». Стоило бы поклониться в пояс надоедливому сорняку: «Солнечный цветок одуванчик, поделись с нами жизнелюбием и силой! Пусть бодрым и здоровым станет самый слабый и хилый!».

В пищу и для лечения, между прочим, можно использовать растение целиком в течение всего сезона. Как только из земли начинают пробиваться молодые листья и побеги,

смело собирайте их для витаминных салатов. Тех, кто не поленился, да в поле поклонился, да нарвал молодую зелень, ждет награда, которую всем бы надо: витамины В1, В2, С, каротин, фосфор, железо, кобальт и другие микроэлементы. К слову сказать, по количеству полезных веществ листья сорняка легко заткнут за пояс салат и шпинат, которые мы заботливо поливаем, холим, удобряем, поливаем... Одна беда — горечь.

Улучшить вкусовые качества одуванчика можно, выдержав листики 20-30 минут в подсоленной воде. Затем промыть, измельчить, смешать с зеленым луком, петрушкой, укропом или с другой зеленью, какая окажется под рукой; заправить уксусом, добавить растительного масла — и кушать подано! Такой салат и авитаминоз поборет, и анемию прогонит, и тонус поднимет.

Кстати, о тонусе. Вот что пишет о солнечном цветке одуванчике профессор Яременко в своей новой книге «Как достичь оптимального уровня здоровья»: «Адаптоген регули-

рует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает желчегонным, мочегонным и слабительным свойствами». А ведь растения с адаптогенными качествами как раз и повышают тонус и жизненные силы, стимулируют иммунитет, увеличивают способность организма противиться неблагоприятным воздействиям внешней среды, вплоть до радиоактивного облучения. Чтобы воспользоваться силой жизни, заключенной в одуванчике, 2 чайные ложки измельченного корня залейте стаканом воды и поставьте на водяную баню на полчаса. Можно кипятить смесь, соблюдая те же пропорции, 10 минут на слабом огне, а затем настаивать 2-3 часа. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Каждый, кто хоть раз в жизни сорвал одуванчик, запомнил, какой у растения липкий млечный сок. Липкий он потому, что этот скромный сорняк относится к классу каучуконосов, то есть содержит в себе вещество, из которого можно получить каучук. А, кроме того, в состав его белого сока входит ценная пищевая горечь, которая стимулирует выделение желчи, «взбадривает» обмен веществ и ферментативную систему в целом. Поэтому одуванчик полезен не только при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также органов пищеварения, но и при диабете, тем более что он несет в себе и так называемый «сложный сахар» — инулин, показанный при этом недуге. Вот какие сборы для страдающих сахарной болезнью с использованием одуванчика рекомендует в своей книге «Узда для диабета» Людмила Захарова:

Лист черники — 25 г

Лист крапивы — 25 г

Лист одуванчика — 25 г

Столовую ложку сбора залить 800 мл кипятка, ки-

пятить 15 минут, настоять 5-10 минут, процедить. Принимать по 2-3 столовые ложки 2-4 раза в день за 20 минут до еды.

Лист одуванчика — 20 г

Лист ежевики — 10 г

Лист мяты перечной — 5 г

Лист смородины черной — 15 г

Столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 1 час. Принимать по 2-3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Не обошел вниманием скромный сорняк и ее однофамилец, известный фитотерапевт Юрий Захаров. В книге «Диабет: от отчаяния к надежде» он приводит следующие травяные сборы:

Лист брусники — 20 г

Лист одуванчика — 20 г

Лист цикория — 20 г

Лист крапивы — 20 г

Хвощ полевой — 20 г

1 столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 5 минут, процедить; принимать по полстакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Лист черники — 1 часть
Лист шалфея — 1 часть
Стручки фасоли — 1 часть
Одуванчик (корень с травой) — 1 часть

Приготовить отвар из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка. Принимать по стакану 2-3 раза в день перед едой.

Корень одуванчика лучше всего заготавливать в середине сентября. Самое ценное в нем — его сок, поэтому не следует спешить отряхивать его от земли и мыть. Надо дать сырью просохнуть и лишь затем хорошенько обработать щеткой и водой. Примерно через сутки после мытья корень можно измельчить. Он применяется при атеросклерозе, как кровоочистительное и общеукрепляющее средство. Можно приготовить его к употреблению и с помощью термо-

са: 1 столовую ложку залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить холодным по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Неплохо прожарить корень на сухой сковородке, затем смолоть в кофемолке и заваривать как обычный кофе.

Свежим соком одуванчика, как и чистотелом, в народе пользуются для сведения пигментных пятен, бородавок, веснушек.

Листья и солнечные соцветия-корзиночки — ценный пищевой продукт. Помимо витаминов и минеральных веществ, горечи и инулина, в них содержится легкоусвояемый растительный белок.

Профессор Н. Н. Алеутский в своей книге «Дикорастущие съедобные растения Севера» предлагает любопытные кулинарные рецепты с использованием одуванчика:

«Пюре из листьев».

Очищенные от горечи листья одуванчика измельчить на мясорубке, добавить перец, уксус и укроп. Использовать для заправки супов, добавлять в мясные и рыбные блюда.

Экстракт из цветков одуванчика.

Солнечным майским утром собирают распустившиеся соцветия, освобождая их от корзинок, и высыпают горстями в трехлитровую стеклянную банку. Каждую порцию одуванчиков пересыпают сахарным песком, утрамбовывая деревянной палочкой. Можно добавить несколько ложек холодной кипяченой воды. На трехлитровую банку требуется 1 кг сахарного песка. Сосуд закрывают крышкой и ставят на 2 месяца в темное место. Готовый экстракт имеет однородную массу, приятный запах и по вкусу напоминает жженный сахар. Принимать как тонизирующее средство по 1 чайной ложке натощак или как варенье к чаю, или как заменитель «Рижского

бальзама» к праздничным напиткам. Эликсир повышает работоспособность, снижает утомляемость и улучшает аппетит».

Вот какой он, этот неприязнательный сорняк, которому, оказывается, нет цены! Добавим, что предприимчивые американцы готовят из него варенье, сиропы, коктейли и даже вино. Одна из повестей известного писателя Рея Бредбери так и называется: «Вино из одуванчиков».

А задумывался ли кто-нибудь, почему не успевший покрыться белым пушком цветок так напоминает желтенького цыпленка, только что пробившего скорлупу родного яйца? Оказывается, тоже не случайно. Яркий цвет ему, как и яичному желтку, придает лутеин, особое вещество из группы каротиноидов, необходимое для нормальной функции зрачка. Поэтому не проходите мимо солнечных головок: они полезны и для зрения!

И в заключение — народное средство борьбы с герпесом. Чтобы избавиться от пузырьков, высыпавших на губах или возле носа, попробуйте 1 раз в неделю в течение всего одуванчикового сезона съедать по 7-10 золотистых головок-соцветий, предварительно очистив их от зелени. На вкус они сладковатые, с медовым запахом, недаром одуванчик так любят пчелы. Есть свидетельства, что после такого курса цветочной терапии о противных высыпаниях удастся забыть надолго.

А может быть, вы знаете другие рецепты или блюда с использованием этого, такого привычного и такого замечательного растения? Тогда поделитесь! Ведь время одуванчиков еще впереди, а значит, они успеют нам и глаз порадовать, и полезную службу сослужить.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ... ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Да, да, грядет май, и где-то в конце его — начале июня грецкие орехи достигают той самой стадии молочно-восковой спелости, именно только в которой они и годятся для изготовления настойки, которую некогда изобрел преподаватель географического факультета Кишиневского университета Михаил Петрович Тодика. Речь идет о настойке зеленых грецких орехов на очищенном керосине.

Мы уже не однажды писали об этом препарате. В архиве у нас хранится множество официальных свидетельств людей, излечившихся с помощью этого бальзама от различных болезней, в том числе и онкологических. Собирая свидетельства, Михаил Тодика пытался «пробить» препарат в арсенал средств официальной медицины. Увы не смог, да и не успел.

Впоследствии на базе бальзама Тодика московский ученый Андрей Георгиевич Маленков создал препарат «Тодикамп», который практически повторяет свойства настойки Тодика, отличаясь от нее лишь более высокой степенью очистки керосина. В ближайших номерах мы обязательно сообщим адреса, по которым можно обратиться на предмет приобретения «Тодикампа». А пока, друзья, не упустите время: в стадии молочно-восковой спелости грецкие орехи пребывают очень недолго. Как приготовить настойку, как очистить керосин — об этом на 10-й стр. Тему же продолжают письма людей, которых спасает «Тодикамп».

Бывает трудно, но я борюсь

Прочитав в вестнике «ЗОЖ» №4 (160) за 2000 год письмо Клавдии Хабаровой из г. Воронежа «До сих пор хожу по земле», я тоже решил поделиться опытом лечения препаратом «Тодикамп».

Я с детства страдал от различных болезней: фурункулез, простудные заболевания, периодические боли в области желудка и печени, изжога, отрыжка. Дальше — больше: гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки, хронические гепатит, холецистит, панкреатит, колит, простатит, геморрой... В общем, к 45 годам жизни я заимел солидный «букет» болезней. Тем не менее периодическое лечение в больницах и санаториях, активное занятие спортом, строгая диета, отказ от курения и спиртного помогли мне до 55-летнего возраста держать-

ся, как говорится, «на плаву».

В 1987 году у меня обнаружили новообразование крупных размеров около правой доли печени. Операция: удалили опухоль вместе с желчным пузырем — он оказался внутри этого образования. Затем химиотерапия в онкологическом диспансере.

В мае 1990 года из-за появившихся сильных болей в печени и особенно в области поджелудочной железы меня в очередной раз направили в онкодиспансер для стационарного лечения. При обследовании на УЗИ обнаружили новообразование внутри печени. Снова «прописали» химию. При прохождении очередного, 6-го по счету курса возникли такие боли, что я в последнюю неделю своего пребывания в диспансере перестал есть, при этом каждые сутки мой вес убывал на 0,5 кг. К счастью, буквально в день выписки мой сосед по палате Михаил Ветлугин рассказал, что перед тем, как лечь в диспансер, он слу-

чайно в журнале «Охрана труда и социальное страхование» № 8 за 1990 год прочитал статью «Охаянный пророк дал людям лекарство от ста недугов». Речь там шла о кишиневском историке Михаиле Тодике, который, используя народные рецепты, изготовил настойку грецкого ореха молочно-восковой спелости на очищенном авиационном керосине. Настойка хорошо помогала во многих случаях, в том числе и при лечении опухолей. Именно на базе этой настойки по просьбе Тодика московский ученый Андрей Георгиевич Маленков создал препарат «Тодикамп».

На следующий день, выписавшись из диспансера, я в читальном зале республиканской библиотеки ознакомился с этой статьей. Она произвела на меня огромное впечатление. И я сразу же отправил своего сына Андрея в Москву, снабдив его адресом журнала, с наказом привезти этот препарат или же хотя бы рецепт его пригото-

вления. Мой сын оказался молодцом — он сумел попасть на прием к профессору Андрею Георгиевичу Маленкову и выпросить препарат. 6 октября 1990 года я начал свой первый курс лечения «Тодикампом». До сих пор помню ту первую рекомендованную дозировку:

1-я неделя — по 5 капель 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

2-я неделя — по 10 капель.

3-я неделя — по 15 капель.

4-я неделя — по 20 капель.

5-я неделя — по 15 капель.

6-я неделя — по 10 капель.

7-я, заключительная неделя — по 5 капель 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Не знаю, как другие больные, но я, как только почувствовал себя лучше, стал понемногу увеличивать дозировку, то есть вносить собственные коррективы в назна-

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРОТИВ РАКА ВО ВСЕМ МИРЕ...

Все больше пациентов во всем мире — от Бомбея до Бостона — при лечении рака обращаются за помощью к нетрадиционной терапии. Представители же официальной медицины не способны помочь им в этой области даже советом. Это выяснилось в результате опроса, проведенного «Международным объединением врачей против рака» — UICC.

Как подчеркивают члены объединения, чаще всего люди прибегают к нетрадиционным способам лечения из-за недоступности клинической помощи. В результате они самостоятельно используют различные антираковые диеты, продукты из акулы, витаминотерапию, лекарственные травы и так далее. Сравнить эффективность нетрадиционных способов лечения и классической медицины не представляется возможным, ибо люди, которые обращаются за помощью к альтернативной медицине, либо пропадают из поля зрения врача, более не обращаясь к нему, либо вовсе не ставят врача в известность о тех дополнительных средствах, которые применяют для лечения.

Как считают врачи из UICC, очень важно, чтобы но-

ченный курс лечения. С каждым днем я чувствовал себя все лучше и лучше: исчезли боли, появился аппетит. Стал выходить на прогулку на улицу и даже рискнул 6 ноября 1990 г., то есть накануне праздника Октября, сходить в онкодиспансер — навестить моего спасителя Мишу Ветлугина (он повторно проходил там курс лечения химиотерапией), чтоб показать «Тодикамп» и дать адрес, где можно его приобрести. Забегая вперед, скажу, что Миша тоже лечился далее «Тодикампом» и прожил до мая 1997 года; ушел из жизни не от болезни, а по нелепой случайности.

Первый курс лечения завершился к концу ноября 1990 г., и я один, без сопровождающих, поехал в Москву, чтобы, во-первых, поблагодарить за свое спасение Маленкова и, во-вторых, выпросить «Тодикамп» для последующих курсов лечения. У Маленкова я встретил доктора Дмитрия Николаевича Васильева, под наблюдением и руководством которого я прохожу курсы лечения «Тодикампом» до сего вре-

мени. Полный же первоначальный курс длился примерно 1,5 года по следующей схеме: 7 недель внутреннего приема, затем 1 месяц перерыва с ежедневным компрессом на печень; затем снова 7 недель внутреннего приема и месячный перерыв с компрессами и так далее. Продолжительное лечение «Тодикампом» дало ошеломляющий результат — у меня как бы исчезли все болезни, которые я перечислил в начале своего письма. Я вновь, несмотря на болезнь и инвалидность, вернулся к занятиям настольным теннисом. С 1991 по 1999 гг. участвовал во многих ветеранских соревнованиях в своей возрастной группе, в том числе и в международных турнирах.

Активное занятие спортом помогало мне отвлечься от мыслей о болезни и ущербоности (я все же инвалид 2-й группы). То есть я чувствовал себя в жизни человеком, который по мере своих сил, здоровья и возможностей старается жить, как все нормальные люди.

Так продолжалось до 6 нояб-

ря 1999 года. Вечером того дня на нашу квартиру было совершено разбойное нападение. В результате моя жена была убита, а я чудом остался жив.

До сих пор не могу примириться с мыслью, что моей жены нет в живых — мы прожили вместе около 40 лет, вырастили дочь и сына. И именно жена помогала мне бороться с болезнями, подчас в ущерб своему здоровью.

В первые дни после трагедии я еще держался — отказался от госпитализации из-за полученных травм, участвовал в похоронах жены, но потом перенес сердечный приступ, чуть попозже отказала правая нога — не мог ходить около 3 недель. Дмитрий Николаевич Васильев мне назначил новый курс лечения, включающий в себя 7-суточную голодовку, а затем в течение 2 месяцев внутренний прием «Тодикампа» с компрессами на печень, поджелудочную железу, надпочечники, почки, поясницу и коленные суставы. Только к концу марта 2000 года я стал чувствовать себя лучше.

Что еще? «Тодикамп» в на-

шей семье был и остается лекарством № 1 от многих болезней: жена в свое время вылечилась им от язвы 12-перстной кишки, холецистита и колита; сыну помогает избавляться от периодически появляющихся головных болей; у дочери была бронхиальная астма и с 1993 года, когда она начала принимать «Тодикамп», ни разу не попадала на стационарное лечение. С успехом пользуются «Тодикампом» мои родственники и знакомые. Кстати, «Тодикамп» теперь я изготавливаю в домашних условиях.

И в заключение своего письма я хочу процитировать слова Клавдии Хабаровой из ее письма в редакцию.

«...Онкобольшим нужно лечиться до конца дней своих. Рак до сих пор неизлечим, он коварен и в любое время, стоит только расслабиться, способен показать свои когти».

Моя борьба с болезнью является как раз тем примером, который подтверждает правоту слов Клавдии Хабаровой.

**Алексей Соколов.
Йошкар-Ола.**

(Окончание на 10-й стр.)

вые разработки методов и средств борьбы с раком становились более доступны онкологическим больным. Точно так же необходимо лучше информировать людей о подозрительных симптомах, связанных с раком. В результате люди станут внимательней относиться к себе и обращаться к врачу при возникающих проблемах на более ранней стадии.

...А ОНКОЛОГИ ЕЕ ИЗБЕГАЮТ

Как выясняется, врачи общей практики и высококвалифицированные медицинские сестры более благосклонны к нетрадиционным методам лечения, нежели онкологи. 20 процентов опрошенных датских врачей и 63 процента среднего медицинского персонала считают, что нетрадиционная терапия может иметь положительный эффект при лечении онкологических больных. При этом половина врачей считает, что альтернативные методы лечения улучшают качество жизни подобных пациентов.

Онкологи куда более скептически относятся к альтернативной медицине и избегают обсуждать возможности применения этих средств в разговоре с пациентами.

«Онкологи куда более консервативны, нежели врачи общей практики, — говорит Аннет Демкье, врач из центра онкологических исследований при Оденском университетском госпитале. — Для них очень слож-

но отказаться от стандартного мышления. Хотя не следует забывать, что они работают с мощными препаратами, которые имеют серьезные побочные эффекты. В подобных случаях применение средств альтернативной медицины чаще всего оправдано».

Доктор Демкье опросила множество больных в Европе и выяснила, что 45 процентов из них применяют нетрадиционные методы лечения наряду с химио- и лучевой терапией. Как правило, это различные витамины, масло рыб, недавно открытый коэнзим Q10, препараты из трав и иглоукалывание.

«ЗОЖ»: Обе эти заметочки появились в изложении Агентства «Рейтер» и весьма показательны. И российские онкологи не желают не только обсуждать, но и слышать о нетрадиционных методах лечения рака, считая, что в лучшем случае эти методы не достойны внимания в силу их низкой эффективности, в худшем — принимая за обыкновенное шарлатанство. В данном случае, как выясняется, наши онкологи мало чем отличаются от всех прочих онкологов мира. Этот факт, несомненно, проливает «бальзам на раны» поклонников нетрадиционных методов лечения рака.

Впрочем, бальзам не бальзам, но призывать сторонников официальной и нетрадиционной медицины к большему взаимопониманию, несомненно, следует.

(Окончание.
Начало на 8-9-й стр.)

Я знаю одно: нельзя опускать руки

Хотелось бы на страницах вестника поделиться информацией и советами, которые в свое время помогли нам.

В сентябре 1999 года в нашу семью пришла беда: у нашего 12-летнего сына обнаружили опухоль головного мозга. Мы прошли сложный путь — операция в Институте им. Бурденко, лучевая терапия; через 2 месяца вернулись домой. Отчаяние, страх, безысходность. Но нужно было что-то делать, так как прогноз оставался неутешительным: 2-5 лет жизни.

Еще в Москве я узнала, что весьма действенным средством при лечении онкозаболеваний может оказаться авиационный керосин. Мы встретили молодую маму, которая буквально подняла со смертного одра свою девочку с помощью приема керосина внутрь и компрессов на голову. (Не называю имена, так как не согласовывала с семьей девочки этот вопрос). Важно, что сейчас девочка прекрасно себя чувствует, учится в школе; со времени болезни прошло уже 4 года.

Мы решили пойти по тому же пути, только вместо чистого керосина воспользовались «Тодикампом» — это очищенный керосин, настоящий на зеленых грецких орехах. Кстати, была большая проблема достать препарат: мало кто его делает и тем более высылают по почте. Нам повезло: я узнала о сочинском целителе Гарбузове Геннадии Алексеевиче — он занимается лечением в том числе и онкобольных, располагает препаратом «Тодикамп», настойкой «черного ореха», травами.

Знаю, что многие люди мечутся в подобных ситуациях, не зная, как помочь своим близким. Я рекомендую попробовать принимать «Тодикамп». Связаться с Гарбузовым можно по адресу: 354002. Сочи-2, а/я 159, телефон: 97-17-71.

Предварительно напишите письмо, затем вышлите деньги на необходимое вам количество препарата, получите бандероль с инструкцией.

Сын принимал настойку, строго соблюдая инструкцию, в течение 9 месяцев, с недельным перерывом после каждых 3 недель приема.

Нам еще трудно судить о конечных результатах, прошло только 1,5 года. Сын учится, играет, живет так же, как его сверстники. Сделали уже 3 контрольных снимка через каждые 6 месяцев — результаты неплохие. Я знаю одно: нельзя опускать руки, нужно бороться. Существует масса примеров исцеления, казалось бы, неизлечимых заболеваний. Ни в коем случае не следует терять надежду.

М.Л.

г. Вольск,
Саратовская обл.

«ЗОЖ»: Прежде чем опубликовать письмо, мы позвонили в Вольск. Выяснилось: мальчик чувствует себя хорошо, продолжает принимать «Тодикамп». По просьбе родителей мы не называем точный адрес и имена, но все данные в редакции есть.

Мы позвонили также и в Йошкар-Олу. Нам ответили: «А Алексея Семеновича нет дома. Он на тренировке в спортзале». Лучшего ответа, подтверждающего состояние Соколова, трудно придумать.

Однако у наших читателей, скорее всего, возникнет немало вопросов к Алексею Семеновичу. Они будут касаться и дозировки препарата, и

способов его самостоятельного изготовления, о чем упоминает Соколов. Мы, безусловно, свяжемся с ним и постараемся внести ясность в эти проблемы. А пока — то, чем мы располагаем на данный момент. Прежде всего это свидетельство доктора медицинских наук, нашего постоянного автора Валерия Андреевича Иванченко, который лично встречался с Михаилом Петровичем Тодика, — № 8 (164), 2000 год, стр.9.

«Незрелые грецкие орехи богаты жирорастворимыми антиоксидантами, которые и экстрагируют керосин. Антиоксиданты оказывают противоопухолевое действие и повышают иммунитет.

Существует несколько способов приготовления и употребления керосиновых вытяжек. Насколько они отличаются по эффективности, судить трудно. Универсальным рецептом для лечения онкологических заболеваний считается следующий: в 3-литровую банку кладется 100 зеленых мелких плодов грецкого ореха, банка почти доверху заливается очищенным керосином и герметически закрывается металлической крышкой. Укладывается в глубокую ямку (до 1 метра). Причем сверху на банку необходимо положить груз в 10-15 кг. Ямка засыпается землей, легонько утрамбовывается, присыпается листьями или соломой. Лекарство настаивается под землей три месяца. Употребляется по чайной ложке три раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — 3 месяца, затем месяц перерыв, и курс повторяется.

Для очистки лабораторный или осветительный керосин нужно профильтровать через хлебо-угольный фильтр. Для этого на горлышко 3-литровой банки накладывается 3 слоя марли, сверху кусок черного хлеба, на него толстым слоем насыпьте порошок бе-

резового древесного угля. Керосин необходимо нагреть и в горячем виде процедить через этот фильтр».

Что же касается дозировок, то в 4-м (160-м) номере вестника за 2000 г. мы опубликовали письмо Клавдии Хабаровой из Воронежа «До сих пор хожу по земле». Конечно же, страдающим было бы полезно прочитать этот материал целиком. Для тех же, у кого нет такой возможности, предлагаем лишь рекомендации по дозировке «Тодикампа».

Рекомендации на 1-й курс.

1.Принимать внутрь. Не запивать! Обращаю на это особое внимание. В вестнике прошла рекомендация: «пить с водой, желательно дистиллированной».

1-я неделя — по 20 капель

2-я неделя — по 30 капель

3-я неделя — по 40 капель

4-я неделя — по 40 капель.

Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

2.Компресс из «Тодикампа» на 1 час ежедневно на область печени. Наносить жидкость пипеткой по типу йодовой сетки на льняную ткань, сверху компрессная бумага, но не целлофан. Закрепить платком или шарфом. Не греть!

Рекомендации на 2-й курс.

1-я неделя — по 1 чайной ложке

2-3-4-я недели — по 1 десертной ложке.

Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

Компрессы, как и при 1-м курсе.

Рекомендации на 3-й курс.

1-я неделя — по 20 капель

2-я неделя — по 30 капель

3-я неделя — по 40 капель

4-я неделя — 1 ч.ложка.

По примеру первых двух курсов — компресс на область печени.

ПОЧЕШИТЕ-КА ПЕРЕД СНОМ ПЯТКИ

Я очень люблю вестник «ЗОЖ» и считаю, что сегодня он — необходимое издание для каждой семьи. Что касается меня, то я не просто веду здоровый образ жизни, но и постоянно использую каждую возможность, чтобы пополнить свои знания в этой области. Читая литературу, знакомясь с обычаями наших дедов и прадедов, я поняла, что многие из них определялись стремлением как можно дольше с помощью простых приемов сохранить здоровье. К сожалению, сегодня многое из этого наследия утеряно и забыто. Уверена: нужно по крупицам собрать эти знания, накопленные поколениями, и вновь поставить их на службу людям.

Ну, а теперь несколько конкретных примеров. Все знают, что утром надо умываться. Казалось бы, здесь все ясно. Но вспомните, как в детстве вам мама или бабушка задавали один и тот же вопрос: «А уши вымыл? А за ушами?» Так вот, скажите спасибо старшим — это они заботились о том, чтобы подальше отодвинуть от вас болезни и старость. Дело в том, что на ушных раковинах находится множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов. Кроме того, под ушами и вдоль шеи проходит сонная артерия. Поэтому-то полезно не только мыть уши и шею, но и старательно растирать их махровым полотенцем, как бы массируя. Кстати, массаж ушных раковин тибетские и корейские целители применяют как общеукрепляющее средство.

Необходимо также

тщательно массировать и пальцы на руках, поскольку на их верхних фалангах — у ногтей — начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кишечника, да и практически всех органов. На Востоке по гибкости пальцев и поныне определяют степень «захламленности» организма. Один из способов очищения — энергичный массаж каждого пальца. Если не лениться и выработать привычку, вымыв руки, всякий раз тщательно вытирать каждый палец, то эта привычка может заменить многие очистительные процедуры. А откуда берутся рекомендации: встав утром с постели, выпить стакан просто горячей воды или воды с чайной ложечкой яблочного уксуса и меда? Ответ на вопрос дает древняя практика йогов. Выполняя утром различные асаны, они до начала занятий и во время их обязательно пьют воду, активизируя тем самым деятельность желудочно-кишечного тракта и выделительной системы.

Теперь о некоторых вечерних ритуалах. Перед сном в России даже в самых простых семьях было принято на ночь мыть ноги. На Востоке эта процедура принята и по сей день. Считается, и не без оснований, что вода снимает не только грязь и усталость, но и следы чужих, не всегда благоприятных для вас биополей.

А вспомните-ка обычай: в давние времена господа заставляли своих крепостных чесать им перед сном пятки. Между прочим, советую и вам доставить себе подобное удовольствие. Дело в том, что на стопах, в том

числе и на пятках, расположены биологически активные точки, которые регулируют работу всех органов и систем человека. Очень полезно втирать при этом в кожу растительное масло, содержащее естественный антиоксидант — витамин Е, который называют витамином омолаживания. Когда-то сельские красавицы, понятия не имевшие о витамине Е, втирали конопляное, льняное или подсолнечное масло не только в стопы и в руки, но обрабатывали лицо и шею. Если вы станете регулярно мыть перед сном ноги, массировать их и смазывать растительным маслом или раствором витамина Е, то через дня 3-4 почувствуете значительный прилив сил. При этом мозоли — своеобразный сигнал о неблагополучии в вашем организме — станут мягче.

А почему на Руси не только среди господ, но и среди простых людей жил обычай перед сном сесть напротив зеркала и минут десять расчесывать волосы деревянным или костяным гребнем? Да, да, сядьте-ка перед зеркалом и, отбросив все мысли или думая только

о чем-то приятном, вспоминая радостные события детства и юности, поработайте гребнем. В старину говорили, что такой массаж не только способствует росту волос, но помогает расслабиться, забыть о дневных заботах и снять стресс. В эти минуты вы словно вновь превращаетесь в ребенка, которого гладит и гладит по головке любящая мать.

Разумеется, несколькими этими советами тема далеко не исчерпана. Я думаю, что читатели вестника могли внести свой вклад в ее продолжение и развитие. Можно даже внести рубрику. Что-то вроде: народные обычаи — здоровью. У меня же для вас полезный совет: при кровотечении из носа потуже перетяните ниткой средний палец левой руки почти у самого ногтя. Согласно канона древней медицины именно здесь находятся активные точки каналов кровообращения, которые регулируют работу сердца и сосудов.

Адрес: Зайнетдиновой Ольге, 453350, Башкортостан, г.Кумертау, ул. Ленина, д.2, кв12.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Саголинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

КАК СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ СПАСЛА НОГУ

Практически всю жизнь я страдаю тяжелейшим заболеванием ног — облитерирующим эндартериитом.

Искала рекомендации в вестнике, но так и не нашла. И вдруг... встречаю нужный рецепт. И где бы вы думали? В книге Юрия Алексеенко «Последний прокурор», изданной краснодарским издательством в 1996 году. Книга не художественная — это мемуары, или, точнее, «дневник» работы одного прокурора. Я ее и читать-то не хотела сначала. Но потом втянулась и дочитала до момента, где сам прокурор рассказывает, как он вылечился от облитерирующего эндартериита. Ему предлагали ампутацию, и уже лежа в больнице, он узнал рецепт. В основе его лежит трава сушеница топяная, или ее еще называют сушеница болотная.

Трава эта используется для ножных ванн, питья, из нее делается мазь, которую накладывают на ноги. В книге подробно объясняется весь процесс лечения.

Начинаем с ванн. В мешочек из холстины положить 100 г травы болотной сушеницы и опустить его в кастрюлю, лучше эмалированную, залить 10-12 литрами воды и довести до кипения; кипятить 15 минут, затем томить 20 минут. Вынуть мешочек с травой, слегка отжать и положить в холодное место, так как его нужно использовать еще для 3 ванн (всего мешочек используется для 4 ванн). Для каждой следующей ванны мешочек с травой нужно класть в этот же готовый отвар и снова кипятить. Остудить воду до 35-36 градусов и погрузить в нее ноги на 25 минут. После четырех ванн траву заменить и все делать снова, как описано выше.

Ванны принимать через день; всего нужно принять

16 ванн, а при тяжелой степени заболевания — 24-28. В дни, когда нет ванн, ноги смазывать мазью. Как готовить ее: 50 граммов травы болотной сушеницы в мешочке положить в эмалированную посуду и залить 1 литром воды, кипятить 15 минут, 20 минут томить. Мешочек хорошо отжать, траву выбросить. В отвар положить 400 г сливочного масла (несоленого) и продолжать кипятить, постоянно помешивая, пока вода не испарится. Смазывать ноги до колена в направлении от пальцев к колену, без нажима. Если есть раны, то на них наложить стерильную марлю с большим количеством этой мази, слегка прибинтовать, надеть свободный чулок большого размера и укутать ноги.

Все это — и ванны, и мазь принимается и накладывается на ночь. Ни повязки, ни чулки не должны сдавливать ноги. Если надо идти на работу, повязки снять в 3 часа ночи, чтобы ноги остыли до 6 утра. Во время лечения ни в коем случае не простужать ноги.

Теперь о питье. На один литр воды 15 г сушеницы болотной, тоже в мешочке и тоже в эмалированной посуде, кипятить 15 минут, 20 — томить; мешочек тщательно отжать, траву выбросить. Пить в течение всего курса лечения по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар для ванн, питье и мазь хранить только в холодильнике, но не замораживать.

Если есть на ногах раны, необходимо следить, чтобы все было стерильно.

Адрес: Пастуховой Алле Дмитриевне, 353910, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Карамзина, д. 53, кв. 70.

ПРО ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

В детстве я со своим братом жила в селе Адаево Оренбургской области у

бабушки. От нее узнала много рецептов, которыми и хочу поделиться.

От глистов, солитера, ленточного и лямблиоза. 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка (желательно от домашних кур), небольшой кусочек селедки — все это съесть утром натощак. Полежать 2 часа с грелкой на правом боку и через каждые полчаса съедать по кусочку селедки (всего 4 кусочка). Лечиться таким способом 5-6 дней, при острицах — 3 дня. В период лечения надо, чтобы дома было тихо и громко не журчала вода.

От описторхоза: 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка, 1 столовая ложка меда, 1 стакан теплой кипяченой воды — съесть все утром натощак за один прием. Под правый бок положить горячую грелку на 2 часа. Через 10 дней повторить (эту процедуру сделать за месяц 3 раза). И не надо травиться таблетками.

Несколько моих секретов хранения молока, так как оно — продукт скоропортящийся.

- Перед тем, как кипятить, добавьте немного сахара (1/2 столовой ложки на 1 литр), а вскипятив, дайте ему остыть открытым. Такое молоко лучше сохранит витамины и дольше не портится.

- Молоко сохраняется дольше, если его кипятить с небольшим количеством питьевой соды (на кончике ножа).

- Молоко лучше кипятить в алюминиевой посуде. Чтобы оно меньше пригорало, кастрюлю предварительно ополаскивают холодной водой. Хороша кастрюля с толстым дном. Используйте эту кастрюлю только для молока, так как оно имеет свойство поглощать посторонние запахи.

Адрес: Патраманской Генриетте Константиновне, 662544, Красноярский край, г. Лесоси-

бирск, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 9, кв. 1.

ДВЕ ВСТРЕЧИ... С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

В своей жизни мне не однажды пришлось испытать на себе лечебные свойства черной редьки. Первый раз это случилось много лет назад. В 1956 году я сильно застудила руку. Спала в холодной комнате у каменной стены. Проснулась от дикой боли. Рука от локтя до плеча просто окоченела. Через несколько дней боль поутихла, и я забыла про свою руку, хотя временами она напоминала о себе.

Так прошли годы. Но когда я устроилась на работу в столовую поваром, мне пришлось худо. На кухне распаришься, потом летишь в холодильную камеру за продуктами. Пока «отколупаешь» пласт мороженой рыбы или куриных окорочков, вся окоченеешь. Короче, дело дошло до больницы. Уколы, таблетки, прогревания... А мне все хуже и хуже.

Больше четырех месяцев длились мучения. Но однажды зашел ко мне в гости знакомый старик, весельчак и шутник. Я вышла к нему. Он на меня посмотрел и спрашивает: «Ты чи не выпалась?» И опять: «Ты чи плакала?» Я в ответ только улыбаюсь. «Что, — думаю, — какому-то деду буду жаловаться». А он не понимает: «Нет, правда, болеешь, что ли?» — «Болею, — отвечаю. — Вон рука болит от локтя до плеча». «А ну, как болит?» — не понимает дед. Он сделал при этом такой серьезный вид, что я даже рассмеялась. Пришлось рассказать. А он и говорит: «Дура ты, что молчала. У меня точно так же было».

Дед — старый охотник, как-то заснул на сырой земле и застудил руку от плеча до локтя. Точно так же его лечили в больнице, и точно так же лечение не

помогла. Спасла же бабка, которая сказала, что нужно достать черную редьку, и дала рецепт. «Да где ж я возьму черную редьку? — огорчилась я. — Ведь ранняя весна, да и на улицу я не выхожу». Дед пообещал достать. Я, честно говоря, не надеялась. Но дед оббежал весь поселок и к вечеру принес мне три маленькие редьки, каждая величиной чуть больше грецкого ореха, и сказал: «Будешь делать так: помоешь, натрешь на крупной терке, на голое тело приложишь, обернешь, укутаешь и ляжешь».

Я положила ровно подушку, на нее — пуховый платок, на платок — целлофан, на целлофан — тертую на крупной терке редьку и легла на спину так, чтобы рука больным местом припала на редьку. Завернула, укутала, уснула. Дед говорил, что если редька начнет действовать, сразу почувствую. Я в первую ночь ничего не почувствовала, но только выпалась от души. На вторую ночь потерпела до рассвета, а на третью — часов до двух ночи. На этом мое лечение кончилось — редьки больше не было. На четвертый день я почувствовала, что боль ушла, но страх мешал раскрыть руку как здоровую.

На пятый я вымыла обеими руками волосы и почувствовала, что заново родилась.

В 1999 году я таким же образом вылечила сама воспаление легких. Врачи предлагали лечь в больницу, но я, поскольку живу одна, не могла оставить дом и хозяйство. Испробовала тот же способ, только на тертую редьку ложилась спиной и на ночь ела ее, ничем не запивая.

«ЗОЖ»: Автор этого рецепта из Карачаево-Черкесии написала довольно длинное письмо, в котором привела еще несколько примеров излечения различных вос-

палений черной редькой. Принцип тот же: помыть, натереть, обложить, укутать. Единственное, просила не указывать ее фамилию и инициалы. «Мы живем в селе, все знают друг друга. Как-то неудобно», — пишет она. Что ж, фамилию указывать не будем, но село назовем: им. Коста Хетагурова, Карачаевского района.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Спешу поделиться опытом проращивания зерна. Этот способ хорош тем, что я на полмесяца обеспечиваю себя свежими завтраками. Зерно перебираю, промываю и замачиваю в воде на 18-24 часа — за это время оно набухает. Снова промываю его и высыпаю в дуршлаг. Сверху покрываю мокрой тряпочкой и крышкой от кастрюли, чтобы быстро не высыхало.

В зависимости от температуры в комнате зерно прорастает за 12-24 часа. Затем перемалываю его на мясорубке или в кухонном комбайне, добавив изюм и курагу (можно положить мороженую смородину, лимон — кому что больше нравится). Получается паста. Ее перекладываю в пластмассовые стаканчики из-под йогурта и ставлю в морозилку. В замороженном виде она хранится очень хорошо. Вечером беру стаканчик, опрокидываю его на блюдо, чтобы при размораживании содержимое не подсыхало, — утром завтрак готов. Если для вас это слишком большая порция, замораживайте пасту в виде лепешек, котлеток.

Процедура проращивания зерна в тарелке ровным слоем, по правилам, подходит только свободному человеку, а у меня, занятого, зерно то подсыхает, то перекинет и прорастает неровно.

Сейчас хочу по этому методу готовить овсяный кисель. Не знаю, как поведет себя крахмал при заморозке. И еще есть тонкости, которые надо отработать.

Адрес: Маринину Александру Матвеевичу, 462630, Оренбургская обл., г. Гай, ул. Орская, д. 113, кв. 42.

«ЗОЖ»: Спасибо за рецепт. Надеемся, Александр Матвеевич не будет держать в секрете «тонкости» приготовления овсяного киселя и поделится своим будущим изобретением с читателями.

КОНЬЯК, МЕД И АЛОЭ

Мне 58 лет. В декабре 1996 года удалили правую почку: рак III стадии. Провели 40 сеансов лучевой терапии. Через 3 месяца обнаружили гемангиому печени.

Физическое состояние, да и моральное оставляли желать лучшего. Лейкоциты в крови и моче, низкий гемоглобин, живу одна. Стала изучать литературу по онкозаболеваниям. Очень вдумчиво читала газетные статьи, брошюры. Лечение керосином, мухомором, чистотелом, луковой шелухой и т.д. Я остановилась на методике Шевченко. В его метод поверила и на свой страх и риск решила лечиться, хотя врач предупредил: «Никакой самодеятельности». Первые два курса одолела легко, а вот третий с трудом: организм не захотел принимать масло.

Стала внимательно изучать травы. Приготовила сироп из цветов одуванчика и пила 3 раза в день по столовой ложке. Диету соблюдала строго, но в моем рационе ежедневно были молочные продукты из натурального коровьего молока.

Часто сдавала анализы и следила за состоянием организма. Улучшение наступало, но гемангиома росла. Знакомая женщина-врач предложила попробовать один рецепт и сказала, что применять его можно 1 раз в год.

Рецепт такой: коньяк — 250 г, мед — 500 г, алоэ трехлетний — 200 г (выжать сок), смешать. Травы: тысячелистник — 100 г, соевые почки — 100 г, шиповник (сушеные ягоды) — 100 г, чага (измельченная) — 200 г, полынь горькая — 5 г. Все залить 3 литрами холодной воды, кипятить 2 часа на умеренном огне. Укутать и настаивать 24 часа. Процедить и смешать с коньяком, медом и алоэ. Настаивать еще 4 часа.

Принимать 6 дней по 1 чайной ложке за 2 часа до еды 3 раза в день.

Все последующие дни в течение 2-3 месяцев пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Хранить в темной посуде в холодильнике.

Вот такой рецепт. Уже 4-й год пробую его на себе. За 3 года 7 раз почистила печень по Малахову. Вышло много грязи. Гемангиома в результате стараний уменьшилась в 4 раза. Сейчас она размером 1,8 см. Состояние печени, да и мое душевное тоже, улучшаются. Подводит гемоглобин — периодически падает. Пью хвою, помогает. Но то и дело организм дает сбои. Постоянно приходится держать себя под контролем. И в основном справляюсь сама, не обременяя врачей. Живу и верю в то, что делаю, ведь жизнь стоит того, чтобы за нее бороться.

Адрес: Мироновой Людмиле Александровне, 152914, г. Рыбинск, Ярославская обл., ул. Наб. Космонавтов, д. 9, кв. 101.

У мамы повышенное внутричерепное давление со страшными головными болями. Лечение в больнице дает временный эффект. У меня самой мастопатия. Отзовитесь, кто знает, как народными средствами лечить эти болезни.

Адрес: Уманской Елене Михайловне, 646780, Омская обл., Русско-Полянский р-н, ул. Беляева, 18.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить шиповидный деформирующий артроз коленного сустава, доставляющий боль моей маме.

Адрес: Смертиной Валентине Михайловне, 624381, Свердловская обл., г. Верхотурье, ул. Высоцкого, д. 6, кв. 3.

Мне 43. Страдаю поликистозом почек. Может быть, кто-нибудь знает средства лечения?

Адрес: Солтус Татьяне, 653017, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Тюленина, 11-12.

Мне 24. Из-за частых ринитов ухудшилось обоняние, многих запахов не ощущаю. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Свиридовой Е.Г., 357807, Ставропольский кр., Георгиевский р-н, ст. Незлобная, ул. Тракторная, 95.

Сыну 7 лет, 5 из них страдает афтозным стоматитом (рецидивирующая герпетическая инфекция). Может, кто знает народные средства лечения?

Адрес: Орловой Е.В., 152907, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. 9 Мая, д. 7, кв. 66.

Меня беспокоят головокружение, сильные головные боли, немеет левая сторона

тела. Поставили диагноз: сосудистое заболевание головного мозга. Принимаю пирасетам — безрезультатно. Помогите, кто знает, как лечиться.

Адрес: Оссовской Вере Ивановне, 183038, г. Мурманск, ул. Володарского, 14-а, кв. 34.

Мне 31. Болят пальцы ног, когда надеваю обувь. Сначала жжение в пальцах, потом — боль. В последнее время боли участились, стали ежедневными. Помогите, подскажите, что делать.

Адрес: Плеханову Сергею, 423603, Татарстан, г. Елабуга, пр. Мира, д. 18, кв. 43.

Мне 34 года, из них 10 лечусь от простатита. От больших доз антибиотиков — кандидоз зева и ушей, неврит слухового нерва, снижение слуха, дисбактериоз, нестабильное артериальное давление, сердцебиение. Может быть, кто-нибудь знает, как лечиться без антибиотиков?

Адрес: Ефимову В.А., 413122, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Столбовая, д. 70.

Сыну 10 лет. У него врожденная спинно-мозговая грыжа (в поясничном отделе), вялый паралич ног, нарушение функции тазовых органов, врожденная косолапость, повышенное внутричерепное давление. Очень надеюсь на советы знающих людей.

Адрес: Эрленбуш Алле, 483211, Казахстан, Алматинская обл., Балхашский р-н, п. Уш-Жарма.

Больна боковым амиотрофическим склерозом, который быстро прогрессирует. Прошу откликнуться людей, знающих средства лечения.

Адрес: Павловой Л.А., 440031, г. Пенза, ул. Кижеватова, 15-28.

Мне 27. Миопатия. Откликнитесь, кто знает народные средства против этого недуга.

Адрес: Печенкиной Анжели, 658110, Алтайский край, Алейский р-н, п. Заветы Ильича.

У сына хронический блефарит — сильно чешутся глаза и на веках белые чешуйки. Кто знает, чем лечить?

Адрес: Левочкиной Татьяне Владимировне, 301361, Тульская обл., г. Алексин, ул. Героев Алексинцев, д. 13а, кв. 55.

После черепно-мозговой травмы у брата исчезло обоняние. С тех пор прошло уже 6 лет. Прошу отозваться, кто знает, чем можно помочь.

Адрес: Скобелевой Марине Васильевне, 394062, г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 30, кв. 176.

Отзовитесь, кто может помочь — выслать «волчье лыко» для лечения грыжи. Оплачу.

Адрес: Евграфову Л.И., 603157, г. Н. Новгород, ул. Красные Зори, д. 23, кв. 165.

Сыну 11 лет, из них 7 болен псориазом. Кроме этого аллергия на все продукты пчеловодства. Помогите!

Адрес: Фарафоновой Любови Дмитриевне, 427974, Удмуртия, г. Сарапул, ул. С. Разина, д. 61, кв. 117.

У меня болезнь Шегрена: нет слюны. Врачи говорят, что это неизлечимо. Мне очень тяжело: язык сухой, прилипает к стенкам при разговоре, говорить трудно. Помогите советом.

Адрес: Королевой Л.В., 612253, Кировская обл., Яранский р-н, п. Знаменка, пл. Гагарина, д. 14.

Мне 68 лет, у меня одна почка, да и та нездорова. Диагноз: киста. Подскажите, как избавиться от кисты народными средствами?

Адрес: Чикильдину А.М., 350051, г. Краснодар, ул. Дзержинского, д. 99, кв. 87.

Диагноз: аутоиммунный тиреоидит, зоб I-II ст., эутириоз. Стало болеть сердце, ху-дею, ломит суставы. Помогите, кто знает, как лечить народными методами.

Адрес: Завал Н.В., 646077, Омская обл., Москаленский р-н, п. Пролетарский.

Подскажите, как лечить сужение сосудов головного мозга и распространенный остеохондроз, болят все суставы, высокое давление.

Адрес: Климовой В.П., 646176, Омская обл., Любинский р-н, п. Красный Яр, ул. Спортивная, д. 29/2.

Сыну 25 лет. У него почечная недостаточность, появилась отечность, организм зашлакован, давление 160/120, плохой аппетит, головные боли, в моче обнаружен белок. Есть ли нетрадиционный метод лечения?

Адрес: Хадорич Н.В., 665726, г. Братск, Иркутской обл., ул. Ленина, 50-59.

Кто вылечил народными средствами эндометриоз, гиперплазию и поликистоз матки, а также фиброаденому груди у нерожавшей девушки, отзовитесь!

Адрес: Столбуновой Н.И., 646261, Омская обл., Черлакский р-н, с. Иртыш, ул. Чапаева, 90-2.

БЕЗ АЛКОГОЛЯ И БЕЗ НАРКОТИКОВ

Обращаюсь к вам с огромной просьбой... Впрочем, сначала о человеке с большой, как говорится, буквы — о Юрии Александровиче Соколове. Знаю его более десяти лет, но чувство такое, будто знаком всю жизнь.

Я никогда не был пьяницей, но и трезвенником тоже не был. О какой трезвости речь, если выпивали — и я со всеми — по любому поводу. А уж о праздниках-то и говорить нечего. Благо их наши правители напридумывали — больше некуда.

Самое страшное здесь то, что все эти праздники, все так называемые культурные по-

исща проводились под девизом: «Ничто так не сплачивает (хочется сказать — не спаивает. — Прим. авт.) коллектив, как совместный выезд за город».

Для этой цели выделялись и средства, и транспорт. Кто-то из политработников назначался старшим. В автобусы садились семьями, набивая сумки провизией и водкой. Веселились вовсю!

Только в конце 80-х я узнал и понял, что есть другая жизнь — радостная и трезвая. Произошло это после того, как я встретил на своем пути Юрия Александровича Соколова и познакомился с методом Шичко. Это он был

инициатором организации клубов трезвости «Оптималист», а после смерти Геннадия Андреевича Шичко вооружил эти клубы методом, который и назвал «методом Шичко». Теперь в России и в странах СНГ работают сотни таких клубов.

А вот и моя просьба к вам: пригласите Соколова сотрудничать с вами. Я не ошибусь, если скажу, что вы — Администрация вестника «ЗОЖ» — с Соколовым единомышленники.

Адрес: Маркушину Александру Лукичу, 445241, Октябрьск, Самарской обл., ул. Мичурина, д. 1, кв. 12.

«ЗОЖ»: Уважаемый Александр Лукич, мы уже давно сотрудничаем с Юрием Александровичем Соколовым. Наш корреспондент Елена Печерская подготовила с ним интервью, которое выйдет в свет в журнале «Предупреждение» № 2 (14). Что же касается читателей вестника, то для желающих порвать с пагубными наклонностями мы предлагаем практические советы от Соколова.

ЕСЛИ РЕШИЛИ РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ

Совет первый. Наломать черемуховых прутиков, из них нарезать палочки по длине привычного для вас вида табачных изделий, носить постоянно с собой. Когда захочется отравиться табачным дымом (так называемая «курительная ситуация»), палочку повертеть между пальцами, вложить в рот, чуточку прикусить зубами. Вы ощутите обволакивающее действие, схожее с первыми затяжками табачной отравой. Курительная ситуация затухает.

Совет второй. Из бумаги навертеть трубочки наподобие сигарет, в кончик каждой вложить примерно 0,5 г сыра, вложить в пачку из-под табачных изделий, всегда иметь под рукой. При остром желании затянуться табачной отравой («курительная ситуация») достать трубочку и кончик, набитый сыром, слегка прикусить. Испытаете легкое обволакивание, сходное с действием ядовитого дыма. Курительная ситуация затухает.

Совет третий. Изготовить бумажные трубочки, по длине и форме напомина-

ющие сигареты. На каждой из них написать название одной из болезней, характерных для курильщика: бронхит, гастрит, импотенция, эмфизема легких, облитерирующий эндартериит, рак губы и так далее. Вложите эти фальшивые сигареты в некогда любимую вами пачку. При наступлении «курительной ситуации» доставайте такое изделие и... читайте надпись. Как показывает опыт, желание травить себя резко уменьшается.

Совет четвертый. Засыпать в термос неочищенный овес из расчета 2 столовые ложки на стакан, залить кипятком, настаивать 4 часа. Когда в очередной раз испытаете желание отравиться, сделайте 2-3 глотка настоя, подержите во рту, затем проглотите. Если после этого вдохнете табачный дым, ощущение будет не из приятных.

ЧТОБЫ НАВСЕГДА ЗАБЫТЬ О РЮМКЕ, СИГАРЕТЕ, ИГЛЕ

Если вы страдаете любым видом зависимости, регулярно ведите дневник, обязательно перед сном отвечая на одни и те же вопросы:

- Отношение к наркотику.
- Количество затяжек табачным дымом (другой отравой — анашой, гашишем, или число инъекций, выпитых рюмок).
- Самочувствие до, во время, после приема наркотизирующих веществ.
- Оценка своего поведения.
- Настроенность на отказ от наркотических ядов.
- Психическое, моральное, физическое самочувствие в связи с отказом от потребления отравы.
- План завтрашнего дня (предстоящего периода) на отказ от привычки к разрушению самого себя.
- Такой дневник необходимо вести постоянно и длительно (в течение 4-6 месяцев). Успех обязательно придет, и зависимость отступит.

Подробнее об этом можно узнать из книг Юрия Соколова «7 дней и вся жизнь», «Как отказаться от курения» и других.

Обращайтесь по адресу: 191187, Санкт-Петербург, ул. Гагаринская, д. 3, кв. 2, клуб «Оптималист» (высылайте конверт с обратным адресом!).

☎ (812) 544-39-78; 279-87-90; 279-46-65.

БАСТИОНЫ ЗАЩИТЫ

В 1954 году доктор Денем Харман обнаружил, что старение вызывается особыми компонентами, которые называли свободными радикалами. Они представляют собой вышедшие из-под контроля молекулы, которые постоянно «обстреливают» клетки организма.

Оставьте разрезанное яблоко на открытом воздухе. Через полчаса мякоть приобретет коричнево-бурый оттенок, похожий на ржавый налет. Это результат деятельности свободных радикалов. Точно так же они атакуют клетки вашего организма, заставляя их «ржаветь». Но, создав яд, природа сотворила и противоядие. Защитой от разрушительного действия свободных радикалов служит группа веществ, называемых антиоксидантами. Это полезные компоненты, содержащиеся в различных видах пищи, а также в витаминно-минеральных комплексах или пищевых добавках.

Простой пример. Ягоды, в особенности черника и клубника, богаты веществами с мощнейшими антиоксидантными свойствами. Именно они предупреждают повреждение клеток, приводящее к развитию злокачественных опухолей. Поэтому, чем больше ягод вы едите, тем меньше риск заболеть раком.

Лутеин — вещество из группы каротиноидов — в избытке найдено в темной листовой зелени, яичном желтке, кукурузных зернах. Лутеин вдвое уменьшает опасность возрастной потери зрения.

Овощи из семейства крестоцветных, в особенности различные виды капусты, вооружают ваш организм в борьбе с раком молочной железы. То есть каждая съедаемая вами сочная ягода или овощной салат служат для организма настоящим бастионом невидимой защиты, препятствуя проникновению внутрь заклятых врагов здоровья.

НЕ ОТВОРАЧИВАЙТЕСЬ ОТ ТРАВЫ

После моего выступления в вестнике «ЗОЖ» я получила более тысячи писем со всей России.

Письма от больных и безнадежно больных, письма очень скорбные.

Многие страдалцы перенесли операции, облучение, химиотерапию, горстями употребляли новые сильные, модные лекарства, но остаются больными и инвалидами. Поэтому с последней надеждой надо обратиться к Богу и обратить свои взоры к природе, окружающей нас. Господь для нас создал удивительную красоту, покрыл всю землю зеленью, дающей нам дыхание, питание и лечение.

Великий врач и мыслитель Гиппократ еще до нашей эры высказывал мысль о том, что болезни излечиваются естественным путем, ибо в теле человека существует огромное количество механизмов для поддержания устойчивости организма. Но люди утратили любовь к природе, не пользуются ее благами, дарованными нам Богом.

Даже на своих участках, огородах пропахиваются и выбрасываются так называемые «сорняки», которые пролечивают десятки болезней. Эти сорняки: крапива, лопух, спорыш, пырей, подорожник, одуванчик, мокрица, пастушья сумка, лебеда, выюнок, черныбыльник, полынь и другие бесценные травы, которые должны быть в домашней аптечке в каждом доме. Мне хотелось бы призвать людей самим познавать травы, самим собирать и самим лечиться по советам врачей и целителей.

Сейчас очень много книг продается в магазинах о лекарственных травах, в которых описано, как и когда их собирать, как сделать лекарственный сбор в домашних условиях. Ведь прежде люди лечились травами тысячелетиями и долго жили без болезней.

Из всех писем — больше всего

от больных эпилепсией. Поэтому я напишу рецепты для лечения этого заболевания. Оно проявляется приступообразными судорогами, иногда расстройствами сознания. Началу болезни способствуют травмы мозга, инфекции, испуг, волнение, переутомление, ослабление организма. Припадки редко длятся более 5 минут.

Для успешного лечения больному надо ограничить прием соли и жидкости и полностью исключить алкоголь.

Особенно избегать ритмичных, громких зрительных, слуховых раздражителей, джазовую, роковую музыку.

Из писем ясно, что 50 процентов детей больны эпилепсией — от долгого сидения перед телевизором, где ужасы сопровождаются убийством, кровью, сексом и прочими преступными, бесчеловечными страстями, губительно влияющими на мозг и нервную систему ребенка.

Берегите детей, если они вам дороги!

Лечение надо начинать с молитвы и поста. Постом очищается и лечится организм, отдыхает весь пищеварительный тракт.

Пост — это всякое воздержание: от зла, гнева, злословия, лжи, обиды, невозности и всякой греховности.

Ну, а теперь конкретно: что делать.

- Есть как можно больше сырого лука и пить его сок по 1 столовой ложке перед едой взрослым и по 1 чайной ложке детям.

- Пить настойку валерианы по 15-20 капель с водой 3 раза в день, а детям давать столько капель, сколько лет ребенку.

- Корни валерианы, цикория, пиона уклоняющегося, синюхи лазурной, черныбыльника, дягиля употребляют отдельно, какие будут в наличии.

- Чайную ложку измельченных сухих корней залить 1 стаканом

кипятка, настоять час в плотно закрытой посуде. Пить по 1 столовой ложке до еды 3-5 раз в день. (Не передозировать!)

- Аптечную настойку омелы белой — по 25 капель 3 раза в день — взрослым.

- Настойку ландыша — по 5 капель с водичкой 2-3 раза в день.

- Сухие цветы сирени — 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут. Пить как чай в течение года.

- Купать детей в отваре лесного сена.

- Помет от птицы аиста — 7 шт. высушить, истолочь и в виде селой муки на кончике ножа давать в пищу больным. (Рецепт Авиценны).

В виде отвара можно употреблять следующие травы:

пустырник, черныбыльник, чабрец, сушеницу, Melissa, подмаренник, яснотку белую, ясменник душистый, багульник, душицу, фиалку 3-цветную, пижму, укроп, лапчатку гусиную, спорыш, цвет липы, хвощ полевой, омелу белую, арнику горную, буквицу.

Сделать сбор из 7-10 трав, примерно по 30-40 граммов каждой травы, и делать отвары по следующей рекомендации:

Взять горсточку смеси трав (примерно 2 столовые ложки с верхом), положить в фарфоровый чайник и залить двумя стаканами кипятка. Чайник хорошо утеплить и дать настояться 30 минут. Процедить через 2 слоя марли и пить по полстакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Заваривать надо ежедневно и выпивать. (Вчерашний настой пить бесполезно.)

Курс лечения — от месяца до трех, в зависимости от тяжести заболевания.

Желаю всем читателям, их семьям, их родственникам доброго здоровья и Божьей помощи!

Елена ЗАЙЦЕВА,
народная целительница.

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан
офсетным способом в ГУП ИПК
«Московская правда»: 123995,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.
ГСП-5, д. 22.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел заказов розницы:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается
с ноября 1992 г.

Объем 2 п. л.

Цена свободная

Тираж 1.592.000

Заказ № 1928

Подписано в печать

22.04.2001

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

ВЕСТНИК

№ 9 (189) МАЙ 2001

«ЗОЖ»

И
«БВ»

ПИСЬМО В НОМЕР

НЕ ДЛЯ СЕБЯ

Газету выписываю третий год, старые номера за 1997-1998 гг. достала с большим трудом. И это маленькое обстоятельство указывает на то, что газета нужная, полезная и интересная. Хорошо, если у человека есть друзья, близкие люди, родные, сослуживцы по работе, которые в трудную минуту помогут и словом, и делом. А что делать тем, кто одинок и не защищен в этом мире от болезней духа и физического тела?

Держу в руках очередной номер «ЗОЖ» № 5 (185) 2000 г. Прекрасное стихотворение на обложке «Примите прощение» С.Савина. Большое спасибо автору этого послания людям за чистый и добрый порыв его души. Действительно, только через прощение можно сберечь любовь друг к другу, семейное счастье, полноценное здоровье.

Немного о себе: с 1998 года пишу и издаю малым тиражом свои книги. Вышли в свет две: «Послание свыше» и «Энергия жизни». О чем эти книги? О многом, прежде всего о любви к ближнему, о красоте природного мира, о помощи каждому человеку и живому созданию на планете Земля.

Оздоровительную мантру из первой книги «Послание свыше» дарю всем зожевцам с любовью: «Как мне спокойно, хорошо. Сознание проникает в сердце. Тревоги, горести, болезнь — все растворилось и исчезло. Во мне рождается искра, с Космическим огнем едина. В ней сила, мужество, любовь сплелись в венок неразделимо. Пусть будет миру хорошо. Я шлю привет всему живому. Пусть будет счастье и любовь для каждого неразделимы. Я посылаю луч добра в пространство для живой Вселенной, Пусть светят огоньки любви и сто сердец зажгут мгновенно».

И маленькое стихотворение:

Деревья плод с любовью наполняют соком
жизни — не для себя.

Не для себя ручей фонтаном бьет из-под земли.
Не просит хлеба для себя — пшеничный колос.
И отчий дом хранит покой, уют не для себя.
Лишь человек, как дерево и плод одновременно,
Как ручеек с прозрачной, как слеза, водой.
И в доме том возможны перемены,
Когда и сердце, и Душа в гармонии с собой.

Счастья вам, радости, любви и благодати во всем!
Адрес: Логиновой Светлане Николаевне, 601110,
Владимирская обл., Петушинский р-н, г. Костерovo,
ул. 40 лет Октября, д. 8, кв. 7.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».



НЕ СТОИТ ОГОРЧАТЬ ДРУГ ДРУГА

Признаться, и польщен, и огорчен, и обрадован... В 5-м (185-м) номере вестника в своей «Колонке» я использовал письмо экономиста Веры Владимировны Чувилкиной из города Рыбное, Рязанской области. Не представлял, не надеялся и где-то даже сожалею, что письмо вызвало такой ливень откликов. Общий смысл подавляющего большинства этих писем состоит в мудром совете не обращать внимания на злые выпады в адрес вестника. При этом многие авторы писем в том или ином виде приводят репризу: неважно, что собака лает, главное — чтобы караван шел.

Впрочем, гораздо в большей степени радует не поддержка позиций «ЗОЖ» читателями, а их отношение к публикуемым материалам. Еще раз подчеркиваю: подавляющее большинство высоко расценивает материалы Валерия Иванченко, Клары Дорониной, публикации нами стихов и частушек. Все верно: душа и тело неразделимы. Вестник должен быть не только справочником для лечения болезней, но и давать отдых измученным душам людей. Газету должны ждать, читать от корки до корки, радоваться каждому ее приходу в дом. И судя по письмам, все это имеет место.

А что же в таком случае огорчает? Ну, во-первых, я сожалею, что заставил столь многих потратиться на почтовые расходы. Действительно сожалею, ибо знаю, что у наших читателей каждый рубль на счету.

Во-вторых, я сожалею о том, что, как минимум, не улучшил настроение авторов письма Чувилкиной и Антонины Алексеевны Аникиной. Но они виноваты сами. Уж слишком настойчиво требовали опубликовать письмо, утверждая, что я не люблю критику.

Кстати, я действительно не люблю критику. Одна из первых заповедей Дейла Карнеги в его жизненных поучениях: не критикуй! Не стану расшифровывать этот тезис — слишком много займет места — скажу только, что я получаю немало писем от читателей, которых что-то не устраивает в вестнике. Они предлагают новые рубрики, просят увеличить или уменьшить объемы каких-то рубрик, предлагают новые. К сожалению, я не могу ответить каждому и лично. Но, поверьте, все замечания и предложения учитываются в нашей работе. И я бы, возможно, не отреагировал в том числе на письмо Чувилкиной, если бы это письмо было доброе, конструктивное и если бы ранее из того же Рыбного я не получил анонимное письмо с угрозой потерять в этом городе всех подписчиков. Кстати, то послание по стилю весьма походило на опубликованное. К сожалению авторов последнего, могу сказать, что число подписчиков в Рыбном у нас выросло тогда и продолжает расти сейчас.

Вообще моя позиция относительно того: нравится — не нравится — очень простая. Не нравится? Не выписывайте, не покупайте, не читайте. В конце концов, есть много других изданий с оздоровительной ориентацией. Некоторые из них как две капли воды похожи на «ЗОЖ». Грубо «содраны» рубрики «Отзовитесь», «Домашний доктор», манера подачи материалов и так далее. Главное же состоит в том, что мы, создатели вестника и его читатели, не должны огорчать друг друга. Мы обязаны доставлять друг другу только радость общения, заряжать оптимизмом, верой в лучшее будущее. Повторяю: судя по письмам, эта задача выполняется. И именно это и есть самое главное.

Увы, место, отведенное для «Колонки», не позволяет мне сказать вам все, что я бы хотел. Отложим это на следующий вестник. А пока чисто утилитарная проблема. Подписка в разгаре, понятно, что у наших читателей масса забот: собственные болезни, огороды, болезни близких, проблемы чисто экономического характера. И все-таки найдите время — сходите на почту, подпишитесь на вестник, а кто способен, и на приложения к нему. Обращаюсь также к тем читателям, что покупают газету в киосках. Оформите все же подписку. В некоторых случаях это может быть чуть-чуть дороже. Совсем чуть-чуть. Для нас же ваша подписка — большая помощь. При этом розница не пострадает. Другие люди будут покупать газету и в итоге вольются в семью зожевцев.

Анатолий КОРШУНОВ.

На обложке — фото Тамары Николаевны Еременко из Николаевской области. И улыбка это ее.

Письмо Тамары Николаевны будет опубликовано в следующем номере.

ИСПОВЕДЬ ТВЕРДОЛОБОГО

Твердолобый — это я. На смену дурным привычкам пришла самокритичность. Правда, наверное, поздно. Вот моя история.

Честно признаюсь, любил выпить смолodu. Пил почти каждый день. Дозы были разные, по обстоятельствам. Когда сам приходил, а когда и приводили. И курил хорошо. Сколько жене крови испортил! В 52 года вдруг стал замечать, что зрение вроде бы барахлит. А через год ослеп вообще. Сразу, стремительно! И начались мои хождения по больницам. Живу в сельской местности. Благо, у старшего сына «Жигули» — возил безотказно — хоть в областной центр, хоть в другие города.

Посмотрел меня в конце концов профессор и говорит: «Старческая катаракта». Я очень удивился: «В 53 года уже старик?» А он отвечает: «Тебе не 53, а все 93 года. Организм состарился раньше времени. Глаза — не только зеркало души, они зеркало физического износа и зеркало образа жизни. Так обычно бывает у любителей выпить». Говорю ему: «У меня сосед, дед Игнат, больше меня пил и курил, а видит в 70 лет — и очки не нужны». Профессор отвечает: «Все мы разные. Есть определенный процент людей, организм которых только так и реагирует на алкоголь. Сейчас количество таких людей все увеличивается, и возраст их молодеет».

Я не описываю, сколько я потратил физических сил и материальных средств — пропускаю. Операцию мне сделали на оба глаза: заменили хрусталики. Успокоился я немало, привык к новым глазам. Решил так: «Глаза теперь искусственные,

им ничего не страшно!» Опять начал жить «полной» жизнью: праздники, юбилеи, поминки... Дозу, правда, уменьшил — больше 100 г старался не пить.

Прошло 3 года. Однажды утром встаю с постели и не пойму, почему ночь, если все на работу собираются. Я к выключателю, к окну — темно! Понял: опять что-то случилось с глазами. И начались новые муки. Снова дошел до того же профессора и услышал от него, что не уберег я глаза, не надо было пить.

И вот сижу я сейчас на завалинке, чувствую, как припекает весеннее солнце. А в глазах темно. За дверью жена соседке плачет: «Опять корову продавать, иначе глаза не вылечишь». Профессор обещал помочь. А если не поможет? Страшно жить, когда в глазах постоянно темно. И зачем мне это питье было нужно? Сам на свою голову беду накликать.

Напечатайте мое письмо в «ЗОЖе» — я его прежде все время читал, а вот выводов правильных не сделал. Может, прочтает такой же твердолобый, как я, и призадумается, как жить дальше.

Письмо под диктовку писал соседский мальчишка. Спасибо ему.

Петр Герасимов.
Белгородская область.

«ЗОЖ»: По понятным причинам адреса на конверте нет. Хотя чего стесняться-то? Ну, твердолобый. Так ведь «прозрел». Ну, а тем, кто так же твердолоб, наука.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ — НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

Пишет вам пенсионерка, которой уже 90 лет. Давно собиралась побла-

спасибо вам за содержание вестника — он давно стал родным. При этом хочу сказать: изменять вестник нельзя, ибо мы, зожевцы, привыкли и любим его читать таким, какой он есть. Я лично читала выпуски «ЗОЖ» еще в «Советском спорте». В данном же случае поводом для письма послужила публикация каталога в вестнике № 6 (186) за 2000 г. на страницах 18-21. Огромная благодарность за него Татьяне Ивановне Клименко и редакции. Мы, целая группа подписчиков, убедительно просим по возможности дать такой каталог за 1999 год и раньше и обязательно публиковать в будущем.

Каталог для очень многих, и особенно для таких пожилых, как я, — большая помощь. Знаю, что некоторые сами пытались составлять, но это требует много времени, да и зрение не всегда позволяет.

О себе. Стараюсь победить полиартрит, остеохондроз и прочие болезни. Использую некоторые советы «ЗОЖ» — не всегда помогают, но я не отчаиваюсь. Соблюдаю режим питания: в основном овощи, крупы, иногда рыба, совсем редко — мясное, сладкое, молочное. Подобная «диета» — одно из условий выживания пенсионеров.

Я прожила трудную жизнь — воспитала троих детей, хотя с самого начала войны — одна. Она «унесла» мужа, а у детей отца. Кое-как выжили в эвакуации. До войны жила и работала в г. Мурманске. В июне 41-го приехала к сестре в Ленинград погостить... С великим трудом бежала с детьми из города, кое-как в конце июля добралась с ними до Кировской области.

По окончании войны мы вернулись в г. Мурманск. Там у нас была комната в доме, который каким-то чудом уцелел при бом-

бежках. На стенах — трещины, окна без стекол. И такая бедность, что страшно сейчас вспоминать. Все пережили с помощью добрых людей и труда.

Проработала всю жизнь (48 лет) без перерыва в органах народного образования. Дети закончили институты в Ленинграде, вернулись на родину, в Киров. Внуки тоже получили высшее образование, работают по специальности. Уже растут мои правнуки!

Что сказать? Радуюсь — что не напрасно трудилась. Дети, внуки окружают вниманием, заботятся. Никогда не слышала от них плохого слова. Всех их очень люблю. Вот только здоровье не дает мне возможности им чем-то помочь. Не выхожу из квартиры уже 7 лет: болят ноги, а живем на 4-м этаже. Двигаюсь по квартире с тросточкой или на кресле с колесиками.

Извините, если что не так изложила. Пишу не для печатания в «ЗОЖ» — просто выражаю редакции и всем сотрудникам благодарность за труд и терпение, читать и готовить наши письма, иногда и не слишком-то вежливые.

Адрес: Мамаевой Надежде Ильиничне, 610000, г. Киров (областной), ул. Герцена, д. 9, кв. 11.

«ЗОЖ»: Действительно, письмо не для печати. Но когда представишь те военные годы, осажженный Ленинград, эвакуацию, послевоенную разруху, то начинаешь понимать, сколько бед и горя выпало на долю Надежды Ильиничны... И при этом сохранить оптимизм и любовь, вырастить детей, дать им образование. В неоплатном долгу страна перед этой 90-летней женщиной. В неоплатном! Впрочем, никакой опла-

ты Надежда Ильинична и не просит. Ей хватает собственной любви и любви своих близких. Но если кто-то захочет написать ей, то адрес есть. А может, кто-то и зайдет? В Кирове, кстати, у нас очень много подписчиков.

Что же до каталога, то просьбу Надежды Ильиничны и многих других подписчиков и читателей вестника мы обязательно выполним.

ОПЯТЬ ЛЕТАЮТ МАЙСКИЕ ЖУКИ

У калужского поэта Валентина Ермакова есть такие строчки:

«Опять летают

майские жуки.

Сейчас ворвется

Витька — и с порога

Загомонит: «Ты что

сидишь? Ты что,

Не видишь, что жуки

уже летают?!

Бежим к оврагу

веники ломать!..»

Зажужжали, полетели по вечерам майские жуки. То-то радость детворе! Вооружаются всяк кто во что горазд. В ход идут сачки, шапки, метлы, куртки...

Кто не ловил в детстве жуков? Без всякой цели, просто из озорства и, конечно, за компанию. Ну, а взрослые, до жуков ли им сейчас?

— Папа, я найду за тобой в девять.

— Ладно, — буркнул я вроде бы с неохотой, а сам тут же поймал себя на мысли, что тоже жду с нетерпением начала лета этих живописных насекомых. Значит, еще не постарел.

И вот мы на краю поля за поселком. Жуков еще маловато, но те немногие, что отважились покинуть земной плен, уже смело прокладывают свои воздушные трассы, деловито облетают березы, рябины и тополя, приносиваются к молодым нежным лис-

точкам. Возле деревьев слышатся голоса ребятни: «Вон, вон он! Давай! Ну! Эх! Вон еще...». «Жужук, баня горит», — настойчиво повторяет заклинание карапуз с веником в руке.

Мы с дочерью поддаемся всеобщему «ажиотажу» и тоже устраиваем засаду, но, как это часто бывает, промахнувшись однажды, я сорвался со своего поста, неистово махая рукой с кепкой и выкрикивая что-то несурезное, принялся гоняться по дороге за особенно удачливым летуном.

Ловцы вовсе не думают об уничтожении жуков. Главное — процесс ловли, соревнование, если хотите, спорт. И уж, конечно, завтра дети возьмут жучков в школу, и кто-то вдруг обнаружит это насекомое в самом неподходящем месте и в самый неподходящий момент.

Поймав по несколько жуков, мы с дочерью возвращаемся в поселок, по дороге горячо обсуждая подробности охоты, споря о количестве добытых «бычков» и «коробков».

Много ли надо человеку для счастья? Много... и в то же время так мало! Мы невольно «застолбили» в своей памяти этот прекрасный майский вечер, добавили себе жажды жизни, веры в лучшее. Без них, жесткокрылых усатых летунов, как и без цветения черемухи, — и май не май.

Адрес: Капцову Александру Сергеевичу, 249306, Калужская обл., Думиничский р-н, п. Новослободск, д. 1а, кв. 18.

«ЗОЖ»: К своему письму Капцов — он лесник, автор нескольких опубликованных писем, от которых веет любовью к природе, — сделал приписку:

(Продолжение на 4-5-й стр.)

(Продолжение. Начало на 2-3-й стр.)

«Мне кажется, что этот материал в какой-то степени является тоже «настроем». Настроем на приятные воспоминания о детстве, настроем на движение и общение с природой».

Что ж, именно так показалось и нам.

И ПОЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ЛЕГКОЙ

Я — ваша подписчица с января этого года: подруга дала почитать вестник «ЗОЖ», он мне очень понравился. Теперь я всем советую выписать вашу газету; так как в ней много очень хороших и полезных советов.

Сама я страдаю язвой желудка и 12-перстной кишки; но более всего меня беспокоит не язва, а хронический спастический колит — уже около 40 лет. Что только не испробовала... Но вот прочитала письмо «Теперь жизнь приносит наслаждение» — это о рецепте: горстка геркулеса, чернослива, горсть сырой тертой свеклы... Еще я «от себя» добавляю горстку семени льна. Все заливаю кипятком и 15 минут держу на слабом огне. Одним словом, 2 раза в неделю испытываю наслаждение, как пишет Лидия Ивановна Кузнецова из Екатеринбурга.

После похорон мужа — я очень тяжело пережила горе — у меня стало болеть сердце, обострился холецистит. Так вот, подруга дала мне так называемый «рецепт Тибетской молодости» (она его сама пила и посоветовала мне).

Взять по 1 пачке (100 г):

- Ромашка аптечная
- Зверобой
- Бессмертник
- Березовые почки.

Пропустить через мясорубку, поместить в банку и закрыть крышкой. Вечером взять 1 столовую ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут. Процедить через ткань, а не через марлю и выжать. Налить 1 стакан жидкости и растворить 1 чайную ложку меда. Выпить перед сном. После этого не пить и не есть ничего. Утром подогреть оставшуюся жидкость на водяной бане, так же растопить 1 чайную ложку меда и выпить за 20 минут до еды. И так пить ежедневно, пока не закончится смесь.

Результат — резко улучшается обмен веществ, очищается организм. Кровеносные сосуды становятся эластичнее; профилактика склероза, инфаркта, гипертонии; исчезает шум в голове, головокружение. Общее состояние организма улучшается, восстанавливается зрение, омолаживается весь организм. Это я испытала на себе (но результат появляется не сразу, а через 1-1,5 месяца). У меня исчезли боли в сердце, не стала отдавать боль в подреберье справа — в печени. Я почувствовала себя легкой.

И еще сердечную мышцу хорошо укрепляет морковь. Я ела ее с осени и всю зиму: натирала на терке, добавляла яблоко, свежую капусту и главное — заправлять только растительным маслом. Результат? ЭКГ показала, что сердце у меня хорошее.

Адрес: Касимовой Галине Маркеловне, Приморский край, Находка-3, Находкинский пр-кт, д. 92, кв. 15.

НО НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ МАТЬ

Здравствуйте, друзья, здравствуйте все, кто читает и делает «ЗОЖ»!

Я никогда никуда не писала, а сейчас у меня кричит душа. Вашу газету я получаю уже три года. Лечу по ней моих родственников и всем советую, читать «ЗОЖ».

Не буду перечислять, кому я и чем помогла, хочу сказать о другом. Мне 42 года, 20 лет я проработала воспитательницей в детском саду, а потом 3 года сидела без работы. Начала полнеть, болеть и решила во что бы то ни стало найти работу. И нашла. Стала социальным работником, помогаю бабушкам. Вы не представляете, какие они беспомощные... Я приношу им продукты, воду, уголь, мою полы и т.д. Но чтобы по-настоящему им помочь, надо каждую выслушать, постараться понять и успокоить. Почти все эти бабушки — матери, но их дети, кажется, забыли об этом. К своей старушке-матери они приходят только для того, чтобы напомнить ей: ты, мол, должна написать завешание на дом. Как мне горько, больно, обидно за этих бабушек! Хочется крикнуть: «Дети! Что же вы делаете? Вы ведь тоже постареете. Какой пример вы подаете своим детям? Кто позаботится о вас?»

Первое время (а работаю я с сентября 2000 года) я не могла спать по ночам, все думала об этих бабушках. Вспоминала я и о матери моей свекрови Анне Евдокимовне Горобченко. Ей в октябре исполнился 91 год. Баба Аня прожила очень тяжелую жизнь. Ее мать погибла у нее на глазах под бомбами, а она воспитывалась в детском доме. Потом брат пришел с войны и взял ее к себе. Баба Аня 20 лет проработала на шахте, была бригадиром. Вместе с другими женщинами грузила уголь на вагонетки и толкала их наверх. У бабы Ани трое детей, один ее сын (он служил в Гер-

мании) погиб. Баба Аня сама строила дом, сама вела хозяйство. Спали все на полу, а ели хлеб да кашу и только изредка картошку. Много чего пришлось ей перенести... Однажды на шахте бабе Ане пробило голову, и врачи вставили ей металлическую пластинку, дав справку, в которой было написано, что она «смертельно увеченная». В 78 лет бабе Ане удалили камни из желчного пузыря. Но баба Аня никогда не считала себя больной, она вынянчила 5 внуков, все делала и делает сама — и копает, и колет дрова, и вяжет без очков. Только в этом году силы стали ее покидать. Когда я, придя ее проведать, спрашиваю: «Как дела? Как здоровье?» — она говорит: «Голова болит и слегка качает».

Я горжусь бабой Аней и очень ее люблю...

Сегодня я обязательно приготовлю блюдо «Радость пенсионера» и отнесу его моим бабушкам. (Я обслуживаю четырех старушек и получаю за это 275 рублей). Хорошо еще, что мой муж жив и здоров и содержит нас, потому что на мои деньги не проживешь...

Когда-то в юности я сочиняла для себя. И сейчас иногда, думая о своих бабушках, встаю ночью и пишу. Вот одно из моих стихотворений:

Мы редко стариков
благодарим,
Спасибо им
нечасто говорим.
Но незаметно
пролетят года,
И мы такими же
окажемся тогда...
Старушка-мать
отправила письмо,
Ждет сына в гости,
ждет его давно,
А по ночам не спит она,
рыдает
И только имя сына
повторяет...
Ах, если бы
созвать всех их детей

И каждому сказать:

«Ты маму пожалей.
Ты посиди-ка с ней
хотя б часок
И поцелуй ее
хотя б разок».
Потерь так много,
бед — не сосчитать,
Но не забудьте, что у вас
есть мать.

Адрес: Осадчей Ларисе Петровне, 346513, Ростовская обл., г. Шахты-13, ул. М. Горького, д. 56.

ЧИТАЮ «ЗОЖ», И СТАНОВИТСЯ ГРУСТНО

Читаю регулярно вестник «ЗОЖ», и становится грустно: болезни, методы лечения, рецепты... Ужас! Люди не знают, не понимают, а если и понимают, то почему-то не выполняют те правила, которые позволяют жить без болезней.

Я родился и живу в селе Сенгилеевском — красивом, большом. Газ, вода, новые школы, больницы, лес, озеро — все есть. Казалось, живи и радуйся. Но нет ее у людей — этой радости, ибо нет у многих из них здоровья.

Вот только теперь, когда мне 50, я по-настоящему понял, что здоровые люди — действительно богатство страны, и нужно учить людей быть здоровыми.

Я лично жил, как и все мои односельчане, — ни капли не задумываясь о своем здоровье. Был передовиком, как правило, отличался в колхозе на уборке урожая. При этом я и пил, и курил, спортом же почти не занимался. Так продолжалось до 30 лет. Затем меня стали одолевать болезни. Жутко даже вспоминать, хотя все это уже позади. Болезни меня потихоньку обступили со всех сторон. Одолели незаметно. Организм мой ослаб до такой сте-

пени, что жить не хотелось. Временами думал наложить на себя руки. Но подрастали двое детей — девочка и мальчик — оставить их я не имел права. Они и стали главной причиной, которая заставила меня работать над собой.

Что у меня было? Сильные головные боли, «белая горячка», нарушился ритм сна — спал я по 2-3 часа в сутки, поэтому днем испытывал страшные муки. Ну, и, конечно же, никакого настроения, вечная депрессия, мрачная физиономия.

И вот в одну из мучительных ночей я словно услышал чей-то голос: «Анатолий, вставай, двигайся, и все будет в порядке». С тех пор минуло уже 20 лет, я стал нормальным человеком. Вырастил двоих детей и теперь жду внучат.

Начинал я лечить себя так. Сначала бросил пить и курить. Кто этим делом занимается, знает, как трудно от него избавиться. Но я справился. Затем стал ходить. Вскоре перешел на бег. Добавил купание, велосипед, голодание... Изменил питание — питаюсь разнообразно, но мяса ем мало. Основная пища — это каши — геркулес, гречневая, рисовая, пшенная. Раз в неделю посещаю сауну. Постепенно пришел к выводу: не тот врач, который лечит, а тот, который не допускает, чтобы ты заболел. За 20 последних лет я понял: можно не появляться в больнице и не выяснять, болен ты или нет. Здоровье организма проверяется по четырем основным показателям.

- Настроение. Если оно есть, почти 100 процентов, что ты здоров.

- Пульс. Надо знать его, во-первых, в состоянии покоя, в режиме работы, а главное, скорость восстановления после нее. Отклонения от нормы — сигнал насторожиться.

- Питание. Тут важный показатель — аппетит. Утром после зарядки, пробежки, купания в холодной воде через 30 минут у меня появляется чувство голода. Впрочем, если я не сдерживаю свои желания, то быстро набираю вес. Приходится за ним следить — мои предки были склонны к полноте. В данное время при росте 174 см я вешу 80 кг. Для меня, считаю, предел. За ним начинаются болезни.

- Сон — тоже очень хороший показатель. Если сплю хорошо, значит, нервная система, а с ней и здоровье, в полном порядке. Перед сном стараюсь обязательно погулять на свежем воздухе, а из еды позволяю себе лишь простоквашу. И, конечно же, ни алкоголя, ни крепкого чая, ни кофе, о стрессовых ситуациях я уже не говорю.

Есть, впрочем, еще одно золотое правило: чтобы организм был в хорошем состоянии, нужно обязательно ежедневно хотя бы чуть-чуть пропотеть. Ведь с потом выводятся из организма так называемые шлаки. Люди привыкли нагонять настроение водкой. Я же нагоняю настроение движением: 20-30 минут ходьбы или бега и купание поднимают настроение. Придерживаюсь в принципе суворовских правил: держи голову в холоде, ноги в тепле, а желудок в голоде. Верю, что в данное время Россию от пьянства и нездоровья спасут только Церковь и спорт. Хотя верно и другое: «На Бога надейся, а сам не плошай».

Пишу вам впервые. За 20 лет здорового образа жизни накопил опыт и знания. Если кого заинтересуют, могу поделиться. Важно верить и помнить: свое здоровье можно поднять с любой точки, даже если оно оказалось чуть ли не на нуле. Главное — не падать духом.

Адрес: Фостикову Ан.П., 356205, Ставропольский край, Семаковский р-н, с.Сенгилеевское.

БУШУЙ, МОРЕ, БУШУЙ

Здравствуй, моя любимая газета «ЗОЖ»! Пишет тебе постоянная читательница. Очень хочется поделиться своими мыслями с людьми, которые поймут тебя и поддержат. Собственно, иначе и не может быть — ведь все мы близки душами. И именно «ЗОЖ» объединяет и роднит.

В наше нелегкое время стрессы и депрессии стали обычным явлением. Большинство людей уже не обращают на них абсолютно никакого внимания. «Вот брошусь на кровать, отключусь от всего, а завтра все будет в норме» — именно так думают многие из нас.

Но, оказывается, все не так просто. «Отключиться» — то, конечно, можно. Только вот «в норме» завтра все не будет. Если сразу не бороться со стрессом, то постепенно отрицательные эмоции будут накапливаться. Ну, а в итоге — «букет» болезней. И мы в недоумении разводим руками: «Откуда это все взялось?» А ответ, оказывается, совсем прост: всему виной наше пренебрежительное отношение к стрессу. Впрочем, не стану больше вдаваться в подробности. Проблемам стресса посвящено достаточное количество литературы. Поэтому сразу поделюсь с читателями собственным рецептом борьбы с этой напастью. Работает он безотказно. Сами посудите, что может быть лучше общения с природой? Только ты и природа... Ведь это замечательно! Душа по-настоящему отдыхает.

Я не спеша иду вдоль

(Окончание
на 6-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 2-й стр.)

серега моря. Ветер путает-ся в моих волосах, обжигает лицо. Но во мне тихо ликует радость: я способна чувствовать, я живу. Волны с шумом ударяют о берег. Где-то вдалеке слышны крики лебедей. Ветер усиливается. Лебеди расправляют крылья и устремляются прочь от взбешенного моря. А я — как будто бы в своей стихии! И не страшны мне ни свирепый ветер, ни рев гигантских диких волн. Песок продолжает шелестеть под моими ногами. Ветер изо всех сил старается поднять меня и закружить в вихре бури. Но я упорствую и хочу остаться на земле. Гляжу на все это бушующее великолепие, и такой же бунт рождается в моей душе. И хочется чего-то необыкновенного. Хочется творить, творить и творить. И вдохновение на меня набегаёт, как волны набегают на берег. Только в такие минуты и могут рождаться стихотворные строки:

Любить — это значит
взлетать
И камнем падать
на землю.
Любить — это вечно
страдать
И знать, что я все
приемлю.

Любовь — это злой
ураган:
Он множит в душе моей
хаос.

Любовь — это вечный
обман,
И слезы, и муки, и радость.
Адрес: Герасимук Марине В., 238590, Калининградская обл., г.Пионерский, ул.Октябрьская, д.3, кв.17.

«ЗОЖ»: Тут, конечно, иной читатель скажет: «А где взять море?» Ну, если по Марине Герасимук, то море вовсе не обязательный компонент борьбы со стрессом. Важно, чтобы имело место «бушующее великолепие». Неважно чего, но бушующее. И чтобы оно вызвало «бунт в душе». Желание творить, творить, творить.

РЕЦЕПТЫ «ЗОЖ» ПОМОГАЮТ

В этом году я выписала «ЗОЖ». Очень довольна — читаю от корки до корки, делаю пометки, лечусь. Спасибо за добрые советы, за отзывчивость людей, за желание поделиться рецептами. Особенно нам помогает настойка сабельника — лечим с мужем суставы.

У меня 6 лет назад был трехлодыжечковый перелом с подвывихом — кости сложили неправильно — ходить трудно. А стала применять настойку — полегчало: боли при ходьбе уменьшились.

Спасибо и за совет лечиться чесноком и содой от бронхита. Лечусь — мне лучше.

Я проработала 41 год в школе учителем химии, сейчас на пенсии. Дышала бромом, бензолом, аммиаком, оксидами серы и азота. Это сказало на нервной системе и на печени. Жду лета, когда можно будет полечиться настойкой листьев хрена.

Вырастила дома комнатное растение «Живая нить», а как его использовать и при каких заболеваниях — не знаю. Напишите, пожалуйста.

Спасибо за стихи, за частушки — они поднимают настроение. Я тоже сочинила частушки, не знаю, понравятся ли они?

Обанкротили нас власти,
На весь мир ославили,
На лечение болезней
Денег не оставили.

Все равно мы будем
жить,

Хотя нам и тяжело,
Будем с «ЗОЖем»
голодать
И здоровье поправлять.

«Аннгер Б» купила я —
Похудеть хотела.
Целый месяц
«пролечилась» —
Еще растолстела.

Адрес: Королевой Нелли Николаевне, 450055, г.Уфа, проспект

Октября, д.180, кв.361.

«ЗОЖ»: Как видите, Нелли Николаевна, некоторые частушки понравились. Что же касается «Живой нити» — она, кстати, имеет несколько названий и неизменно вызывает интерес читателей, то постараемся рассказать об этом растении в следующем номере.

С УВАЖЕНИЕМ КО ВСЕМ ЛЮДЯМ

Знаю «ЗОЖ» давно. Хожу в клуб «Гармония» — там все мы, члены клуба, с вестником и встречались. При этом каждый выписывал себе из газеты, что ему нужно. Но последний год я — ваша подписчица.

Не перестаю удивляться людям нашего пенсионного возраста, тем, которые прошли все: войну, голод, холод — и никогда не жаловались. А сейчас смотрю на молодежь — все красивые, хорошо одеты, но стоит открыть рот — и сплошные жалобы. И через слово: «Ой, кошмар, ой, ужас». Эти-то слова ведь вообще нельзя произносить, а в доме — тем паче. Моя мама говорила: «Да, кличь на свою голову, кличь», — если, бывало, услышит подобное.

Почему мы виним всех, кроме себя?! Ведь каждый в своей семье создает лад, добро, чистоту — и не только делом, но и мыслями — ведь так? Если ты испортил кому настроение — значит, ты испортил человеку день.

Люди, любите себя, родню, детей, соседей, правительство. Да, да, и правительство тоже. Не раздражайтесь, если оно что-то делает не так, как, вам кажется, нужно. Оно ведь смотрит с другой высоты. У нас самих дел невпроворот — везде грязь, начиная за собственными воротами и кончая улицей. А мы указываем другим.

Когда я лежала в больнице после травмы, то думала: «Если бы можно

было, я бы построила дом счастья, в котором был бы большой зал, где танцевали бы под тихую музыку. И был бы зал, где было бы много игрушек, и дети играли все вместе. И был бы зал, где все сидели за столами, пили сладкое вино и пели песни, пили чай. И была бы обязательно сауна. В общем, каждый отдыхал бы и был счастлив — пусть один день в месяц, в неделю... Но, увы, мечты...

А теперь хочу поделиться одним рецептом, который поставил меня, инвалида 2-й группы в 29 лет (сейчас мне 69 лет), на ноги. У меня был в ту пору диагноз: арахноидит травматический головного мозга; после пункции отнялись ноги, и я ослепла. Врачи сказали мужу: «Перемените климат». Он повез меня с севера Казахстана на юг и сдал своей маме. Было начало лета. И вот мама стала меня кормить черешней (я не ела вообще ничего). За сезон, по маминым словам, я съела 20 ведер черешни. Через 2 месяца встала на ноги и мужа встречала на крыльце дома. Я всю жизнь лечу себя сама уговорами — сейчас их называют настройками — очень помогает. Да, еще купаюсь круглый год в Дону.

Посылаю вам свои несовершенные стихи.

Давайте перестанем
ныть
И просто сменим тему —
Так мы продлим друг
другу жизнь,
Поправив нервную
систему.
Давайте будем петь,
смеяться.
Давайте чаще
собираться.
В природу чудную
влюбляться
И окружающих любить.
И просто жизнью
наслаждаться
И радость близким
приносить.

С уважением ко всем людям нашей Родины.

Адрес: Котляренко Галине Алексеевне, 346781, Ростовская обл., г.Азов, ул. Луначарского, д. 120.

ВОЛШЕБНИК ИЗ ВЯТСКИХ ПОЛЯН

НА ГРАНИ ФАНТАСТИКИ

О Рамиле ГАРИФУЛЛИНЕ мы слышали еще год назад. Читатели писали о его необычном лечении, рассказывали об уникальных случаях исцеления. Признаемся, не верилось: слишком уж фантастичными выглядели все эти истории. И вот звонок в редакцию — приглашение на научную конференцию в Удмуртию. Наш корреспондент Наталья Пономарева отправилась в командировку, встретила с Рамилем Шамсирахмановичем.

Нет ничего в мире загадочнее человека, его психики. Немало ученых посвятили себя изучению скрытых возможностей организма. И на этот раз, чтобы разобраться в том, на что современная наука пока не дает ответа, съехались на конференцию врачи из разных городов России. Состоялась она 7 апреля в Вятских Полянах, что в Удмуртии. Речь шла о необычных способностях врача-парапсихолога Рамиля Гарифуллина, о случаях исцеления, которым медики пока не нашли объяснения. Например, Рамиль вернул зрение ребенку, восстановил слух глухонемой от рождения девочке. Чудеса? Их в его практике немало. Некоторое время ученые выжидали: мол, чудес на свете не бывает. Выводы делать рано, нужно понаблюдать.

Шло время. Здоровье детей не только не ухудшилось, но и изменилось к лучшему. Девочка, ставшая зрячей, переведена в обычную школу, другая пациентка, глухонемая, стала слышать, учится говорить.

Понимая, что мои рассказы обо всех этих чудесах могут выглядеть неубедительными, я просто приведу некоторые выдержки из выступлений на конференции авторитетных специалистов.

Игорь Николаевич Возовиков — доктор медицинских наук, ру-

ководитель Кардиологического центра Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве Российской Федерации:

— Я пытаюсь анализировать воздействие Рамиля как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Веду записи его сеансов. Он талантливый психиатр, его приемы я оцениваю очень высоко. Что-то в работе Рамиля понятно, а что-то необъяснимо. Как он ставит диагнозы? Очевидно, видит инфракрасное излучение. Известно, что есть люди с повышенной сенсорной чувствительностью. Люди с обостренной психикой вполне могут и слышать голос при постановке диагноза, и видеть чью-то судьбу, как на экране. Я это объясняю так: все мы видим сны. Ему от природы дана такая редкая способность — впадать в необычное состояние и видеть, как наяву, все: чем лечить человека, какая судьба его ожидает. Для него это сон наяву.

Как он вылечил слепую девочку? У нее, как я думаю, был спазм мышц глаза (аккомодация оптических сред). А мощное воздействие гипноза сняло этот спазм. Но если бы от рождения не было нормальной структуры глаз, ребенок вряд ли бы прозрел. А вот если на глазу пелена, то под его воздействием

она может рассосаться. Я в этом не вижу никакой мистики. Я считаю, что вылечить он может функциональные заболевания. А если нет зрения или слуха от рождения, то ничто не поможет.

Он также видит ауру — это как эффект Кирлиан. Его способность ясновидения с точки зрения науки пока необъяснима. Предположительно, при постановке диагноза он считывает матрицу с мозга. Мы не улавливаем какие-то частоты, а он улавливает.

Гарифуллин уже давно сотрудничает с нашим Центром. Мы делаем операции на сердце, проводим шунтирование. Больные тяжелые. Как-то я спросил его об исходе операции. Он задумался и ответил: не стоит оперировать, исход неблагоприятный. Рамиль за 15 лет ни разу в предсказаниях не ошибся. Почему его предсказания сбываются, как он это делает, я понять не могу. Но в плане предсказания ему нет равных. В мире таких людей немного. Не случайно в свое время Ванга проявила к нему интерес, предсказала, что он будет лечить. В Москве он прошел школу и у китайских целителей.

Лидия Тагировна Газизова — врач-невропатолог поликлиники Национального банка Республики Башкортостан:

— Хотите верить, хотите нет, но Рамиль действительно вернул слух глухонемой от рождения 15-летней девочке — Магдеевой Диляне. Она со слуховым аппаратом до лечения слышала только слабые звуки — «нейро-сенсорная тугоухость IV степени». После лечения слышит звонок в дверь. Когда ее зовут из другой комнаты, отвечает. Речь стала четче. Начала раз-

говаривать по телефону с мамой, четко выговаривая имя и отчество. Среди других голосов сотрудников отдела различает мамин голос. Увеличивается запас слов. Для не слышавшего ранее ребенка это чудо. Обследование показало, что слуховой нерв поражен, но заработали другие слуховые рецепторы. И ребенок стал слышащим.

Повторяю, рассказывая о Гарифуллине и необычных методах его лечения, я рискую вызвать недоверие читателей, скептически настроенных к модной сегодня теме — непознанным явлениям. Поэтому условимся, что многое из услышанного читатели могут воспринимать как гипотезу, оставляя за собой право на собственный критический взгляд. Здесь, на конференции, я наблюдала редчайшую способность Рамиля Гарифуллина разгадывать судьбу пациентов, устанавливать причины, положившие начало болезни, безошибочно ставить диагноз.

Рамиль лечит без лекарств. «Сконцентрированная мысль, — говорит он, — способна действовать подобно лучу: устранять наиболее болезненное, восстанавливать нарушенное. Я применяю гипноз, старинные знахарские приемы». Кстати, феномен гипноза не изучен до конца и по сей день. Явление это возбуждает интерес.

Но давайте вспомним — люди, обладающие даром ясновидения, жили во все времена. О них рассказывается в мифах, средневековых хрониках. Так, 200 лет назад Франц Антон Месмер сделал попытку доказать, что наше физи-

(Окончание на 8-9-й стр.)

ВОЛШЕБНИК ИЗ ВЯТСКИХ ПОЛЯН

(Окончание.
Начало на 7-й стр.)

ческое состояние зависит от психики, что существует единство души и тела. Но врач-одиночка был осмеян, назван выдумщиком и даже шарлатаном. А ведь, по сути, он открыл новую эру в лечении гипнозом, силой мысли.

Сегодня этот утерянный давний метод восстанавливает Гарифуллин. Ему удается нащупать нить, связывающую реальный мир и подсознание больного. Лечение в древние времена стояло рядом с религией, ведь болезни воспринимались как нечто чуждое, идущее от злых сил. Только очистившись и освятившись душой, можно было надеяться на исцеление. В современном мире болезни не связывают с духовной сущностью человека. Но Рамиль, вероятно, эту связь видит и использует в лечении.

Итак, я разговариваю с обычным человеком. Он имеет семью, друзей, коллег по работе, словом, все, что и многие из нас. Но разговор идет о вещах необычных, о его загадочной судьбе. Например, в день его 18-летия умирает бабушка — известная в округе целительница. Перед смертью дает внуку наказ: никогда не пить спиртного. Затем до полуночи читает молитву над чашей с водой, велит юноше выпить всю без остатка... Легли спать. Бабушка больше не проснулась, а внук впал в 10-дневный летаргический сон. «Я до сих пор удивляюсь, — говорит Рамиль, — как бабушка все знала наперед и успела передать мне свою целительскую силу».

Не случайную роль в

ритуале сыграла вода. Как недавно доказано, вода — информационная основа биологической жизни. Откуда знала это неграмотная старушка? Заговоренной водой она вызвала у внука, впавшего в многодневный сон, высокую температуру. Иначе в мусульманской семье, где положено хоронить в тот же день до заката, могли по ошибке и закопать живого человека.

Но вернемся к делам земным и прямо интересующим нас — к целительству. Я присутствовала на приеме и его лечебных сеансах. Как именно он видит заболевание? По его словам, погружаясь в своеобразный транс, видит внутренним зрением экран, на котором и демонстрируются картины судьбы и болезни.

Воздействуя на подсознание пациента, он помогает ему вспомнить причину болезни, заставляя вновь пережить ту психологическую травму, которая ослабила силы организма. Затем он как бы стирает из памяти больного эти переживания. И причина недуга, как правило, устраняется.

Вот на прием пришел пациент лет 50 из деревни Сосновка. Диагноз: межпозвоночная грыжа. «У меня нога отнимается и болит так, что если вы не поможете, я ее готов отрубить». Рамиль положил ему руку на затылок и стал рассказывать, как началось заболевание, а затем велел прийти на лечебный сеанс. Проводит он его в спортивном зале. 12 человек ложатся на матрасы в два ряда, голова к голове. Закрыв глаза, слушают голос Рамиля. Врач переходит от одного пациента к другому, слегка прикасаясь к ним. После это-

го больные впадают в гипнотический сон.

Наблюдала за мужчиной, грозившим отрубить себе больную ногу. В конце сеанса он мог сделать любой кувырок — вперед и назад, выполнить наклоны, мостик, поднять ногу, не чувствуя боли.

Дети с ДЦП во время гипноза выполняли упражнения, словно бы их мышцы абсолютно здоровы. Рамиль пояснил, что он старается внушить этим больным, что и в обычном состоянии они все это могут повторить. Положительные случаи есть.

А вот какую историю рассказала дочь пациентки из Вятских Полян. Ее мама поранила в коровнике ногу. Рана глубокая, а она босая, кругом грязь. Соседи помогли добраться до больницы. Там наложили швы, но укол против столбняка по какой-то причине не сделали. К вечеру женщина была уже без сознания, высокая температура. Врачи только руками развели: столбняк. На всякий случай посоветовали обратиться к Рамилю. На счастье, он был дома.

— Он и спросил-то всего — имя, отчество, фамилию и год рождения мамы, как потом я узнала, для него это своеобразный код человека. Сказал, что попробует помочь. А мне велел собрать мамину мочу и разлить поровну в две баночки. В одну из них положить крапиву и внести в дом, а другую в 12 ночи отнести на то место, где приключилась с мамой беда. Вылить мочу, сказать простой заговор: «Откуда пришло — туда и ушло» и уйти, не оглядываясь. И дал еще один знахарский совет, как снять температуру. Мне это показалось странным,

но я в точности все выполняла. И поскольку результат был поразительный, расскажу и вам, может, кому пригодится. Рамиль велел на каждом мамином пальце на руках ниже ногтя на полсантиметра нарисовать черным фломастером точки, а на ладонях начертить круг чуть больше пятирублевой монеты и потом каждую точку на пальцах массировать спичкой, а затем помассировать ладонь — водить спичкой по нарисованному кружочку по часовой стрелке. Температура действительно начала спадать. Рамиль объяснил, что на верхних фалангах, у ногтей, начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие деятельность наиболее важных внутренних органов. Одновременно «работал» с мамой и Рамиль. Не берусь объяснить, что именно он делал, это какие-то его секреты, но к утру температура спала. Стало ясно, что мама спасена. Но мы все равно боялись, как бы ногу не ампутировали. Рамиль лечил маму еще несколько дней, а потом сказал, что теперь его помощь ей уже не нужна, организм сам начал справляться. Врачи так и не смогли объяснить, каким же чудом мама с того света вернулась.

«ЗОЖ»: Я понимаю, что народная мудрость, ее врачебный опыт имеют земное происхождение. И все-таки воспринимаю как чудо, когда над больным склоняется знахарь, шепчет только ему ведомые слова, и... организм пациента откликается. Наступает исцеление! Имеет ли значение, верит ли пациент в заклинания или нет?

Рамиль: А если я ни-

что не скажу, а просто возьму и «страхну», например, вашу головную боль. Тогда вы поверите?

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к разговорам о биополе?

Рамиль: Существование биополя стало истинной, не требующей доказательств. Мало того, не только живые организмы, но и их клетки могут устанавливать между собой электромагнитную связь. Мы живем в окружении различных биополей. У больного или пережившего стресс человека оно выглядит иначе, чем у здорового. Владение биополем играет важную роль в моей практике. Эти способности можно развивать по методике, апробированной веками.

«ЗОЖ»: Можно предположить, что действительно есть и «порча», и «сглаз».

Рамиль: Конечно. И механизм их прост. Допустим, сглаз. Поймал человек, особенно хорошо внушаемый, — недобрый взгляд — и все пошло у него из рук вон плохо как бы в автоматическом режиме. С порчей — сложнее. У некоторых людей есть биополевая особенность — собирать все своего рода биополевые «сорняки». И начинается! Врачи ничего не находят, а человек, как говорится, тает. Помочь в такой ситуации можно, используя особые приемы.

«ЗОЖ»: Я стала свидетельницей вашего разговора с женщиной, которая привела свою дочь-школьницу. Девочка плохо учится, попала в дурную компанию. Чем вы можете помочь?

Рамиль: Каждый случай требует индивидуального подхода. Самый простой способ: когда ребенок спит, вы можете воздействовать на него внушением. Во время сна его подсознание открыто для восприятия. Спяще-

му внушайте полезную информацию — говорите на ушко то, что считаете нужным для него, и скоро увидите перемены в поведении вашего чада. Если ваш ребенок заболел, вы можете ему сами помочь. Положили левую руку к больному месту, а правой сделали «вытяжку» круговыми движениями по часовой стрелке. Методом бесконтактного массажа каждая мать может воздействовать энергетически на своего ребенка.

Рамиль воздействует на больных и обычными «физическими» методами. Все пациенты проходят после гипнотического сеанса лечение в специально оборудованном кабинете для регуляции давления. В частности, те, у кого оно в норме, надевают очки с голубыми стеклами. Пациенты с пониженным давлением — 5 дней с желтыми стеклами, 5 дней с голубыми. Те, у кого давление повышено, — очки с зелеными стеклами. И одежду желательно, советует Рамиль, подбирать соответствующих тонов.

Надо следить за тем, чтобы ноги были в тепле, а голову держать в холоде. Этот нехитрый способ помогает, по словам целителя, избежать излишнего накопления энергии в голове, из-за чего многие чувствуют дискомфорт и даже болеют, повышается давление. Следя за тем, чтобы ноги были теплыми, можно предотвратить и сердечный приступ. Так что полезно растирать стопы и согревать их.

Помимо этого в течение 10 дней пациенты проходят курс лечения позвоночника китайскими биорезонансными аппаратами, уникальными тем, что сделаны они из специального сплава, внутри у них — драгоценные камни. Все это влияет на растворение солей и повышение энергетики организма. Аппараты

напоминают обычный тренажер для коррекции позвоночника. В домашних условиях его может заменить обычная деревянная скалка, лежа на которой можно разминать позвоночник.

Рамиль советует тем, кому меньше 40 лет, делать промывание носоглотки собственной уриной. Для этого нужно взять маленькую резиновую грушу и влить небольшую порцию в нос. Урина через носоглотку должна попасть в рот, ее нужно выплюнуть. Если вам больше 40 лет, вместо урины используйте воду.

— Если бы с детства нас этому учили, — говорит Рамиль, — то ни вирусы, ни простуды не были бы страшны. Почему по утрам не чистим язык? Ведь на его поверхности скапливаются токсины, причиняющие вред здоровью. Почему не обливаемся прохладной водой? Она впитывает солнечную энергию, в которой так нуждается человек. Постояла вода на солнце, зарядилась — обливайтесь. Несмотря на занятость, каждый день хотя бы на 20 минут выходите в парк или в лес, чтобы побродить по тропинкам, отбросив в сторону мысли о делах. Очень скоро вы почувствуете, что природа делится с вами своей энергией — каждая кле-

точка, каждая мышца наливаются силой.

А еще лучше, если во время прогулки подойдете к водоему и постоите на берегу минут 20. Вода — мощный источник энергии. Попробуйте ощутить воздействие водной стихии и особенно в сложных ситуациях вашей жизни. Для этого совсем не обязательно бежать куда-то в поисках реки или озера. Достаточно закрыть глаза и представить себя на берегу штормящего моря. Постарайтесь почувствовать его невероятную мощь и осознать, что вы с ним — единое целое, что так же могучи и сильны, как эта бушующая стихия.

Советует Рамиль также принимать сбор, включающий боярышник, череду, заячьи уши, лакричник, лещину, малину, медвежью ягоду, мяту, сердечник, хвощ, чистяк, бетонику, бирюзу, бильник, варенец, горчанку, гуляф, гусятник, дедовник, дуб, жабрей, жгучку. Помогает при пищевом или алкогольном отравлении, очищает кровь, лимфу, легкие, печень, почки, мочеполовую систему. Первые 10 дней по четверти чайной ложки на стакан заливать кипятком и настаивать в термосе. Следующие 10 дней — по 0,5 ч. ложки. Принимать по 1/4 стакана за 20 мин. до еды, 3-5 раз в день, 5-6 мес.

Время неумолимо, и встреча наша подходит к концу. Многие в практике Рамиля необычно, на сегодняшний день необъяснимо. Да и будет ли когда-нибудь объяснимо? В короткой беседе Рамиль Гарифуллин не смог ответить на все мои вопросы. Думаю, появились они и у вас. Возможно, будут новые встречи с ним. Записаться на прием можно по телефону: 6-11-60. Кстати, стоимость его 10-дневного курса лечения значительно ниже, чем в других подобных центрах. Напоминаем, без предварительной записи ехать в Вятские Поляны нельзя. Существует очередь. К тому же Гарифуллина вы можете не застать — он работает в разных регионах страны, в том числе и в Москве. Написать ему можно по адресу: Вятские Поляны, ул. Советская, 29. Центр «Надежда».

МОЙ ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЛЕЧИЛО СОЛНЦЕ

Летом 1996 года я был этапирован из Махачкалы в Волгоградскую область. В переполненной «транзитной» камере я, хоть и был некурящий, умудрился заразиться туберкулезом. В 25-местной «хате» находилось в духоте более 50 человек, из коих половина были «тубиками», то есть больными туберкулезом. Так, на зону я ехал уже с «открытой формой»: это когда холодный пот с ознобом весь день, а ночью непреодолимые приступы кашля. При этом слабость и худоба вгоняют человека в обреченное оцепенение, и он никак и нигде не может согреться. Человек вообще перестает реагировать на внешние раздражители: кроме холода, слабости и обреченности, он уже ничего не чувствует. Даже чувство голода притупляется.

Как лечат туберкулез в санчастях зон, я уже был слышан от многих бедаг и потому решил бороться с этой болезнью своими силами. Дело в том, что я пять лет активно занимался йогой. Был знаком с пранамой — наукой о правильном, оздоравливающем, заряжающем и очищающем дыхании. Это система заряжения организма «праной» — той субстанцией, которая не только питает мышцы тела, но и придает силы и мыслям, и душе. Я верил, что возможности йоговских упражнений безграничны, и поэтому решил с их помощью если и не вылечить полностью, то хотя бы приостановить процесс разложения моих легких. Да, впрочем, ничего другого и не оставалось более, ибо никаких лекарств (кроме тетрациклина и парацетамола) на зоне (как, впрочем, и на «больничке» тоже) давно уже не водилось. («Пишите домой, пусть вам родня высылают», — весело советовал молодой фельдшер. Но все знали, что после поступления лекарств на зону их вам не выдадут).

Мой метод лечения был прост и легко реализуем в условиях даже данной режимно-пока-

зательной зоны. Каждый день после завтрака, обеда и ужина я становился на самое солнечное место (благо был август) и дышал, впитывая в себя энергию солнечного света. Я внушал себе, что с каждым вдохом (лучше через нос) животворящая сила солнечного света мощным потоком входит в мою грудь. Далее (при задержке дыхания после вдоха) я представлял, что в моих легких скопилась голубовато-искрящаяся субстанция (йоги называют ее «праной»), которая промывает все легочные альвеолы, вымывая из них всякую заразу. При выдохе я представлял, что выходящий (лучше через рот) воздух уносит с собой всю вымытую из легких нечисть. Поэтому и выдох я делал энергичнее и глубже, чем вдох.

После выдоха — задержка дыхания — я представлял, что создавшимся в легких разрежением воздуха я высасываю из легочной ткани, из крови и даже из костей всю заразу, что въелась в мое тело. Потом — опять вдох чистой голубовато-искрящейся праны, которая мощным потоком втекает в меня прямо из Солнца. Уже на третий день таких

занятий я ясно ощущал, как от такого «солнечного дыхания» нагревается грудь под темной робой.

В дальнейшем я практиковал «солнечное дыхание», повернувшись к Солнцу спиной или боком. И всякий раз я ощущал, как нагревалась под одеждой та часть тела, через которую, как я внушал себе, вливался в меня световой поток праны. Сравнивая эффективность, я пришел к выводу, что дыхание через грудь более эффективно, но необходимо иногда практиковать и «спинное» и «боковое» дыхание.

Я занимался минут по 8 — 10, потом делал перерыв и повторял все заново. Таких «подходов» в каждую тренировку я делал от 3 до 5. Кроме того, я 3 раза в день получал по 1 таблетке тетрациклина и парацетамола. За 5 дней СОЭ уменьшилось в 3 раза. К тому времени я и сам чувствовал заметное улучшение — ночные приступы кашля уже не мучили, озноба почти не ощущалось, а главное, появилась твердая уверенность, что я смогу методами «йоговского дыхания» вылечиться.

Дней через десять улучшение было настолько значительно, что я о своем заболевании даже забывать стал. Но «промывать» легкие и «накачивать» себя солнечной праной твердо вошло у меня в привычку, с которой я не расстаюсь и по сей день. Месяца через два я поправился и окреп физически. Мои мысли стали все реже «сползать» на тему еды и тепла, давая возможность все дольше и глубже концентрироваться во время «зарядок» на образных представлениях своего потока праны. Когда я занимался, то уже ни-

чего не слышал и даже не видел. А главное — дух мой замечательно укрепился. «Солнечное дыхание» давало мне не просто силу, оно приносило мне радость, укрепляло уверенность и внушало спокойствие в любых ситуациях. Да и ситуации эти становились странным образом более благоприятными для меня.

Я пришел к мысли, что с помощью таких дыхательных упражнений не просто заряжаюсь животворящей энергией Солнца и Космоса, но становлюсь проводником этого Света в среду озлобленных и больных зеков.

О своем методе лечения я рассказывал сидевшим со мной зекам. Но, к моему удивлению и сожалению, далеко не все они хотели лечиться. Некоторые же, узнав, что у них туберкулез, от страха и истощения впадали в такое оцепенение, что не могли заставить себя лишней раз рукой пошевелить. Переставали мыться и стирать («мне холодно»), озлоблялись на окружающих («это вы меня заразили»), замыкались в себе. Некоторые даже до этапа не доживали, другие становились либо неходячими, либо нетранспортабельными. Те же, кто хотел лечиться, надеялись на кого угодно (врачей, родных, новейшие лекарства, экстрасенсов и знахарей), только не на себя и не на внутренние резервы своего организма, которые необходимо только должным образом мобилизовать.

Я, между тем, видел многих людей, вылечивших свой туберкулез различными методами: от питья собственной мочи до внутривенных инъекций клафорана. Всех их

БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО

ХРИПЫ. КАШЕЛЬ. КРУП

Средство 1. Чай из имбиря и аниса

Когда организм ребенка борется с болезнью, в органах дыхания может скапливаться мокрота. Застойные явления в бронхах и легких приводят к хрипам, лающему кашлю, тяжелому, затрудненному дыханию. Особенно ухудшается состояние по ночам. Чтобы ребенку стало легче, заварите ему специальный чай, который уменьшит застой слизи и воспаление.

2 чайные ложки натертого корня имбиря (или 1/4 сушеного)

2 чайные ложки анисового семени

1 чайная ложка сухого корня цикория.

Залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут под крышкой, процедить, добавить меда по желанию; давать пить ребенку по 1/2 чашки каждые 1-2 часа.

Средство 2. Растирка с эвкалиптом и лавандой

Эвкалипт способствует выведению мокроты и активно борется с микробами. Лаванда снимет напряжение и успокоит ребенка, которому с трудом дается дыхание.

10 капель масла лаванды
15 капель масла эвкалипта

1/4 чашки растительного масла без запаха

Втирайте, массируя, в грудь ребенка по 1 чайной ложке, как только почувствуете необходимость в этой процедуре.

Средство 3. Ванна с эфирным маслом

После растирания вашему малышу принесет облегчение теплая ванна с добавлением тех же эфирных масел (по 3 капли эвкалипта и лаванды).

ДИАРЕЯ

Это состояние развивается у детей от множества причин, включая бактериальные инфек-

ции и пищевые аллергии. Обычно через 1-2 дня расстройство проходит. (Если болезнь затягивается и сопровождается повышенной температурой, необходимо показать ребенка врачу.) При этом недомогании малыш нуждается в частом и обильном питье. Мы предлагаем заварить

Чай из мяты и листа клубники

Различные виды мяты уменьшают болевые ощущения и газообразование и обладают выраженным успокаивающим действием. Лист клубники содержит танины, вяжущие вещества, которые снижают воспаление.

1/2 чайной ложки сухой мяты

1/2 чайной ложки сухого листа клубники

Залить 2 стаканами кипятка, томить в закрытой посуде 15 минут. Процедить, подсластить; давать пить ребенку по 1/2 чашки каждые полчаса.

ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА (ОТИТ)

Если выделения серы застаиваются в слуховом проходе и не выходят наружу, создается благоприятная среда для размножения болезнетворных микробов. Заболевание сопровождается острой болью, повышением температуры; ребенок буквально вертится волчком, может часто прикасаться к больному уху, тянуть за него...

Средство 1. Чесночное масло

1 крупная головка чеснока в измельченном виде.

Столько растительного масла без запаха, чтобы покрыть ее примерно на 3 см.

Томить под крышкой на слабом огне 1 час. Дать остыть, процедить через марлю. Перед тем, как закапать в ухо, слегка нагрейте масло (лучше всего над пламенем свечи). В слуховой канал должны попасть 2 капли сред-

ства; затем ухо следует заткнуть ватным шариком. Процедуру можно повторять каждый час.

Средство 2. Прогревание с лавандой

Приложенная к уху бутылка с горячей водой уменьшает боль при воспалении. Полезно также воспользоваться компрессом с лавандой; это растение обладает успокаивающим и обеззараживающим действием. Опустите хлопчатобумажную салфетку в мисочку с теплой водой, добавив в нее 3 капли лавандового масла. Слегка отожмите ее, наложите на ухо ребенка, а сверху — бутылку с горячей водой.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Воспаленное горло часто сопровождает простуду или грипп. Советуем приготовить ребенку полоскание с шалфеем, которое быстро снимет боль и успокоит воспаление. Это растение содержит танины, вяжущие вещества, а также эффективно борется с микробами. Итак,

Полоскание с шалфеем

4 чайные ложки сухой травы

2 стакана кипятка

1 чайная ложка морской соли

Морская соль имеет антисептические свойства и помогает бороться с болезнетворными организмами. Уговорите ребенка полоскать горло каждые 1-2 часа. Уже первые 3-4 процедуры принесут значительное облегчение.

По материалам зарубежной прессы.

«ЗОЖ»: Известно: наши читатели не слишком-то чтут зарубежный опыт. Но в данном случае все действительно просто. Масла, о которых идет речь, не составляет особой проблемы найти в аптеках. Так что лечите своих чад.

необходимо сильное желание стать здоровыми и твердая вера, что применяемый ими метод (любой) вылечит не сегодня, так завтра. Поэтому, вылечившись, каждый из них становился фанатиком и пропагандистом именно того метода, который сделал его здоровым.

Таким фанатиком «солнечного дыхания» стал и я. Пропагандирую его и буду рад, если он кому-нибудь пригодится. Главное — не падайте духом, обратитесь к солнцу и вдохните в себя все тепло и радость, что несет оно живому миру.

Адрес: Магомедову Махачу Насрутдиновичу, 367003, Россия, Дагестан, г. Махачкала, пр. Имама Шамиля, д. 46а, кв. 35.

«ЗОЖ»: Махач Насрутдинович сообщает о том, что он кандидат физико-математических наук, старший научный сотрудник Института проблем геотермии Дагестанского научного центра РАН. Не станем гадать, по какой причине он — сам автор не сообщает — «загребел» в зону. Однако общеизвестно, что в вышеуказанных исправительных заведениях туберкулез отнюдь не редкость. Между тем опыт Магомедова замечательный. И главное в нем, как ни покажется странным, не физическая «часть» — вдыхаемая прана, а духовная — сумасшедший настрой на исцеление. Что же касается зоны, то будем надеяться, что наш кандидат физико-математических наук уже снял зековскую робу, на свободе забыл о своем туберкулезе и успешно трудится над разрешением проблем геотермии.

САМАЯ ТРУДНАЯ ТЕМА

Ну, а теперь самая трудная часть среди материалов нашего вестника — все то, что касается рака. Почему это самая трудная часть? Люди в письмах задают нам великое множество вопросов, касающихся онкологии, и мы очень нередко не можем ответить на них мало-мальски определенно. Утешает здесь только одно: не могли бы это сделать и квалифицированные специалисты-медики.

Впрочем, иногда ответы найти удается. В последнее время мы получили несколько писем с вырезками из различных изданий относительно препарата «тималин» с разговорами о том, что антираковое действие этого препарата тщательно замалчивается и рецепт его чуть ли не продан в Америке, где он успешно применяется. В данном случае мы не поленились. Мы нашли авторов препарата Владимира Хавинсона и Вячеслава Морозова, которые некогда, в пору создания тималина, работали военврачами в Чите, сейчас же они академики, лауреаты премии Совета Министров СССР и являются ведущими учеными Института биорегуляции и геронтологии в Санкт-Петербурге. Так вот, и Морозов, и Хавинсон заявили, что тималин способен участвовать в укреплении иммунитета, но вовсе не лечит рак. То же самое нам сказали в медицинском институте Читы. В том числе и о якобы успешных экспериментах лечения раковых больных тималином. Нет и не было. Кстати, материал из вышеуказанного института будет опубликован в следующем выпуске нашего вестника.

Но вернемся к трудностям: «жанра» Всякий раз, готовя подборку по раку, мы с содроганием думаем: а не отвлекли ли мы понапрасну читателей от услуг официальной медицины? Может быть, в ней они бы нашли спасение. Ну, понятно, у кого совершенно нет денег ныне басни о бесплатности даже бесплатной медицины можно рассказывать только младенцам. — Тут, конечно, выхода нет — народные методы. Ну, а у кого есть средства?

Мы предлагаем вам приобщиться, так сказать, к зарубежному источнику на эту тему.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОСТАЮТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ СОЗНАТЕЛЬНО

Рак признан в Америке убийцей № 2 (на первом месте по количеству унесенных жизней стоят сердечно-сосудистые заболевания). На борьбу со злокачественными опухолями затрачиваются огромные средства, достигнуты определенные научные успехи, однако в целом результаты далеки от блестящих: смертность от рака за последние десятилетия уменьшилась всего на 2 процента.

Между тем официальная медицина до сих пор занималась главным образом внедрением и усовершенствованием агрессивных способов лечения опухолей, таких, как химио-

и лучевая терапия.

Перспективной областью признана также профилактика онкологических заболеваний. По мнению целого ряда специалистов, имеется прямая связь между неблагоприятными факторами внешней среды, от пестицидов до красителей, и числом заболевших. Например, Чикагская школа медиков с полным основанием указывает, что примерно 10 процентов случаев рака легких, мозга, почек и некоторых других локализаций опухоли связано с профессиональной деятельностью больных. Отмечено, что успешная борьба с курением позволила уменьшить число разрастаний в легких приблизительно на 25 процентов. Ряд общественных организаций настаивает на более подробных исследованиях, позволяющих устано-

вить зависимость рака молочной железы от пестицидов.

Бесспорно, опухоль легче предупредить, чем лечить. Однако на ее возникновение и развитие влияет целый ряд факторов: генетическая предрасположенность, образ жизни, включая диету, уровень физической активности, курение, пребывание на солнце, а также влияние окружающей среды: канцерогенные вещества и пестициды, которые мы получаем с воздухом, водой, продуктами питания, косметикой и так далее.

СЕРЬЕЗНОЕ УПУЩЕНИЕ

Многие специалисты по раку и общественные организации считают, что альтернативная медицина сознательно оставлена без внимания, и доступ к ней затруднен. Возможно, именно поэтому смертность от онкологических заболеваний сокращается очень медленно. Усиливающееся разочарование в традиционных методах лечения рака, насаждаемых официальной медициной, заставляет многих изыскивать иные пути борьбы с недугом.

Однако большинство онкологов относится к альтернативной медицине с плохо скрываемым высокомерием и презрением. Из-за этого, возможно, теряются годы и гибнут сотни человеческих жизней. Не так давно официальные инстанции были вынуждены рассмотреть жалобу родителей двухлетнего ребенка, погибшего от рака мозга.

Отец и мать хотели, чтобы их сына лечил доктор Станислав Берзински из Хьюстона, который применяет в подобных случаях терапию анти-неопластами, особыми протеинами, возможно, приводящими к блокировке опухоли. Однако представители официальной медицины настояли на применении традиционной химиотерапии. В результате ребенок погиб. Родители обвиняют власть в том, что она не оставляет пациенту свободы выбора и заставляет прибегать к стандартным средствам, эффективность

которых доказана далеко не во всех случаях, а количество побочных эффектов удручает.

БОРЬБА И БИЗНЕС

Следует признать, что официальная терапия рака — бизнес, в который вложены огромные средства. Поэтому пропаганда альтернативных методов вовсе не в интересах властей. Более того, информация о подобных способах лечения встречается на своем пути искусственно воздвигнутые преграды и препоны. До тех пор, пока отношение к проблеме не изменится в корне, победа над смертельным недугом вряд ли станет реальностью.

“ЗОЖ”: Эту статью наш корреспондент Елена Печерская отыскала на страницах американского журнала “Натуральное здоровье”. Впервые пресса США честно и в полный голос заговорила о том, что лечение опухолей — важная отрасль бизнеса от медицины. Вполне естественно, что альтернативные методы терапии рака составляют конкуренцию официально признанным и безжалостно вытесняются.

В статье упоминается об американском докторе Станиславе Берзински, который, судя по всему, достаточно успешно лечит опухоли мозга у детей с помощью анти-неопластов. Мы постарались при первой же возможности узнать более подробно о методе этого врача и сообщить о нем нашим читателям.

Ну, а теперь письмо нашей читательницы Валентины Алексеевны Минаевой. Она прочитала книжку Марка Жолондза «Рак. Практика исцеления. Травяные настойки. Методика питания. Растительные яды». И, разумеется, была потрясена.

Впрочем, к письму.

НИКОТИН УБИВАЕТ И... СПАСАЕТ?

Столкнувшись с проблемой онкологии, хочу обратить внимание читателей на

Мирка Жолондза
"Рак. Практика исцеления."
Травяные настойки. Метод
диетического питания. Растительные
яды", которая продается в
книжных киосках. Автор
уже 40 лет занимается ме-
дицинскими исследовани-
ями, в том числе в области
онкологии, специалист выс-
шей квалификации.

Марк Жолондз предлага-
ет для излечения рака ис-
пользовать настойку таба-
ка. Я являюсь недавним
подписчиком вашей газеты,
может, потому данный ме-
тод не встречала на стра-
ницах "ЗОЖ". Буду счаст-
лива, если этот метод по-
может кому-нибудь.

В качестве "источника"
табака автор рекомендует
использовать табак одной
пачки папирос "Беломорка-
нал". Весь табак засыпает-
ся в чистую банку емкостью
200 мл с хорошо закрыва-
ющейся крышкой, заливает-
ся спиртом (водкой) до са-
мого верха, плотно закры-
вается и выдерживается в
холодильнике две недели
при ежедневном встряхива-
нии. Через две недели на-
стойка процеживается, от-
стаивается, аккуратно сли-
вается с осадка. Хранить на-
стойку (прозрачная, корич-
невато-зеленоватого цвета)
не обязательно, но жела-
тельно в холодильнике.

Автор предлагает мето-
дику лечения онкозаболе-
ваний настойкой табака, со-
вершенно аналогичную
методике № 1 (царской)
болиголовом по В.Тищен-
ко: ежедневно утром нато-
щак за один час до еды пить
каплями со 100 мл кипяче-
ной воды комнатной тем-
пературы.

- 1, 2, 3, 76, 77, 78 дни
— по 1 капле
- 4, 5, 6, 73, 74, 75
— по 2 капли
- 7, 8, 9, 70, 71, 72
— по 3 капли
- 10, 11, 12, 67, 68 69
— по 4 капли
- 13, 14, 15, 64, 65, 66 —
по 5 капель
- 16, 17, 18, 61, 62, 63 —
по 6 капель
- 19, 20, 21, 58, 59, 60 —
по 7 капель
- 22, 23, 24, 55, 56, 57
— по 8 капель
- 25, 26, 27, 52, 53, 54
— по 9 капель
- 28, 29, 30, 49, 50, 51
— по 10 капель
- 31, 32, 33, 46, 47, 48
— по 11 капель
- 34, 35, 36, 43, 44, 45
— по 12 капель
- 37, 38, 39, 40, 41, 42

— по 13 капель

Надо помнить: настойка
табака — сильный яд, ника-
кие передозировки недо-
пустимы. Настойка табака в
три раза сильнее настойки
болиголова. Вместе с ни-
котинном не следует приме-
нять никаких других полез-
ных или ядовитых лекар-
ственных растений и
средств.

После 3 курсов лечения
настойкой табака (около 8
месяцев) при необходимо-
сти продолжать лечение
целесообразно перейти на
применение настойки бо-
лиголова, безвременника
или аконита.

У автора нет сомнений в
том, что настойка табака в
скором времени станет од-
ним из самых популярных
противораковых средств.

ОСОБЕННОСТИ ПИТА- НИЯ ПРИ ИЗЛЕЧЕНИИ РАКА ЯДАМИ

1. Кислые продукты пи- тания и кислые напитки.

При излечении рака яда-
ми — алкалоидами расте-
ний употребление кислых
продуктов питания и напит-
ков недопустимо.

2. Продукты, содержа- щие танин.

Танин (вещество, облада-
ющее дубильными свой-
ствами) содержится в чае и
кофе. Танин обезврежива-
ет, нейтрализует яд-алкало-
ид, не позволяет ему рабо-
тать. Чай и кофе заменить
слабыми травяными или
плодовыми чаями.

3. Молоко и кисломо- лочные продукты.

Кисломолочные продук-
ты (кефир, ряженка, творог
и т.д.) не вызывают возра-
жений.

Молоко онкобольшим
особенно противопоказано.

4. Морская капуста.

Содержит много йода,
увеличивается продукция
тироидных гормонов щито-
видной железой, усиливает-
ся усвоение кислорода
клетками организма. Наи-
большую пользу получают
раковые клетки. Следова-
тельно, морскую капусту
онкобольшим употреблять
очень вредно.

5. Острые, соленые и
жареные блюда и любые
специи, включая чеснок,
усиливают выделение фер-
ментов и соков в желудоч-
но-кишечном тракте. Наи-
большую пользу получают
раковые клетки.

6. Углеводы превраща-
ются в кишечнике в глю-
козу и попадают в кровь.

Глюкоза — единственное
питание раковых клеток.

Целесообразно умень-
шить употребление углево-
дов, главным образом за
счет сладких продуктов (са-
хар, мед и т.д.).

7. Мясо, птица, рыба.

Мясные бульоны исклю-
чить, использовать второй
бульон, что рекомендуется
и здоровым людям; также
исключить колбасы.

Отварное мясо, птица,
рыба должны входить в ра-
цион больного в количе-
стве, обычном для здорово-
го человека.

8. Животные жиры
(включая сливочное мас-
ло) и растительные мас-
ла употреблять в количе-
стве и пропорциях, обычных
для здоровых людей.

9. Свежие овощи, яго- ды, фрукты, зерновые.

Свежими овощи, фрукты
можно считать до середи-
ны декабря, поэтому все
они должны быть подверг-
нуты термической обработ-
ке до 60°C.

10. Алкогольные напит- ки для онкобольных кате- горически запрещаются, даже пиво.

"ЗОЖ": Валентина Алексеевна не одинока. Полагаем,
письма читателей тому подтверждение — книга Жолон-
дза если не потрясла, то обнадежила многих. Насколько
реальны эти надежды? За все время издания вестника
мы не получили ни одного письма, в котором бы гово-
рилось не только об излечении рака настойкой табака,
но даже о попытке такого лечения. Смесь водки с мас-
лом, настойки болиголова, мухомора, подорожника, мно-
гих других трав, фракция АСД-2, зеленый грецкий орех,
настоянный на очищенном керосине, просто керосин,
нафталин, очищенная нефть — это даже не полный пере-
чень тех народных средств, которые применяются людь-
ми при лечении рака. Это те средства, о которых мы
читали в письмах. Но о настойке табака...

Если найдутся рискнувшие, то мы будем счастливы
прочитать их реляции о победе над раком. Одним сло-
вом, дело за немногим — остается ждать. При этом нас,
сотрудников "ЗОЖ", Жолондз пока не убедил.

Что же касается диеты, предлагаемой Жолондзом, то
она практически не вызывает возражений. Это в усред-
ненном варианте та же диета, что предлагает Николай
Шевченко, с некоторыми отступлениями в плане строго-
сти. Скажем, если Шевченко категорически против мо-
лока и всех молочных продуктов, то Жолондз кисломо-
лочные из них не исключает. Мы, кстати, об этом не од-
нажды писали. Некоторое недоумение вызывает 13-й
пункт, в котором говорится о допустимости сладких со-
ков только при точном научном обосновании такого упот-
ребления. Что значит «точное научное обоснование»? Слад-
кие соки — это те же углеводы, превращающиеся в глю-
козу. По Жолондзу, глюкоза — любимое питание опухо-
левых клеток.

В заключение скажем: у нас скопилось большое коли-
чество ваших писем с сообщениями о победе над раком,
о стабилизации процесса, есть письма и от тех, кто стал
свидетелем неудач. Подборку в следующем выпуске мы
посвятим именно вашим письмам. Пока же отметим: смесь
водки с маслом 30+30, судя по письмам читателей, ос-
тается самым надежным, самым простым и самым дос-
тупным средством в борьбе с опухолями. Впрочем, этот
тезис несколько не исключает собственной инициативы
больных.

11. Курение должно
быть прекращено.

12. Применение других
методик лечения рака
должно быть прекращено.

13. Употребление лю-
бых соков, особенно слад-
ких, минеральной воды
допустимо только при точ-
ном научном обосновании
такого употребления.

Не следует пугаться при
начавшемся отторжении
организмом опухоли, кото-
рое сопровождается черно-
красными выделениями в
виде сгустков с рвотой, из
влагища, с мочой или со
стулом. Это означает, что
выздоровление началось.

Я желаю здоровья всем
людям и благодарю редак-
цию вестника "ЗОЖ" за
прекрасное издание, инте-
ресные, искренние публи-
кации, за доброжелатель-
ность. Вместе с вестником
в дом приходят добро, на-
дежда, отступает одиноче-
ство.

Адрес: Минаевой Ва-
лентине Алексеевне,
307251, Курская обл.,
г. Курчатова, ул. Пионерс-
кая, д. 4, кв. 90.

ГЛАВНОЕ — ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Я подписчица вестника «ЗОЖ» уже четвертый год, но пишу впервые. Так же как и все, читаю его от корки до корки, а дочка, кроме того, подшивает каждый номер. Газета очень нужная в наше тяжелое время, и я благодарна вам за каждый совет.

Но побудило меня написать интервью Е. Печерской (№ 23 за 2000 г.) с Натальей Владимировной Любимовой. Спасибо огромное Елене Георгиевне: она открыла нам замечательного доктора и прекрасного человека. Я написала Наталье Владимировне письмо, получила ответ, в котором было назначено время и место встречи. Она мне ничего не обещала, даже после первого сеанса. Просто в назначенное время я ей звонила и приезжала.

Вот пишу вам, а чувства переполняют меня, и не хватает слов выразить их. Милый, добрый, необыкновенный человек, посланный нам Богом! Это все относится к Наталье Владимировне. Выходишь от нее просветленной, радостной, с надеждой и верой в исцеление. Это ли не счастье для больного человека! Она не делает различия по чинам и рангам. Не ста-

вит себя выше других. Со всеми мила, добра, спокойна, никогда не повысит голос, очень терпелива, не перебивая, выслушает всякие жалобы. Если бы доктора в наших поликлиниках были такие!

Верю, что сам Господь послал нам доктора Любимову на тамбовскую землю. При тяжелом материальном обеспечении мы, пенсионеры Тамбовщины, не могли бы поехать на лечение в Москву или еще куда. Я пока еще не вылечилась, но верю, что все будет хорошо, хотя болезнь сложная и запущенная. Верю в наступление этого счастливого для нас дня. Мы с Натальей Владимировной вместе будем радоваться победе.

Через нашу газету мне хочется поблагодарить доктора Любимову.

Теперь о себе. Зовут меня Волкова Раиса Васильевна, пенсионерка, в прошлом — учительница. Мне 61 год. Живу в далекой деревне Тамбовской области, Знаменского р-на, с. Новознаменка (25 км от райцентра). Многие в нашем селе читают вестник «ЗОЖ», а интервью с Любимовой знают все.

Раиса Волкова.

«ЗОЖ»: Хотя с момента публикации первого интервью с доктором ЛЮБИМОВОЙ (№23 (179) за 2000г.) ушло не так уж много времени, она получила 6500 писем от зожевцев. Немало — не подсчитывали — пришло и в вестник. Очень многие благодарят Наталью Владимировну за помощь, однако немало приносит почта и вопросов. Сегодня целитель и биоэнерготерапевт из Моршанска с помощью нашего корреспондента Елены Печерской постаралась подробно ответить на них, ну и, конечно, подарить пока неизвестные нашим читателям советы, надежность которых проверена на практике.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, вся объемистая пачка писем, лежащая на столе, адресована вам. Читатели

«ЗОЖ» благодарят за добрые и полезные советы, которые многим помогли. В то же время некоторые просят пояс-

нить или уточнить ряд рекомендаций, данных вами в нашей первой беседе.

ЛЮБИМОВА: Я испытываю большую радость, потому что мой опыт пригодился многим, и в то же время огромную ответственность перед всей армией зожевцев. Поэтому постараюсь быть предельно точной, чтобы не оставлять в недоумении никого из читателей вестника.

«ЗОЖ»: В основном вопросы касаются предложенного вами «мягкого» метода очищения печени.

ЛЮБИМОВА: Следует иметь в виду, что рекомендуемая мною методика позволяет значительно улучшить не только состояние этого важнейшего органа, но и добиться «обновления» и активизации функции желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря.

«ЗОЖ»: Многие читатели просят точно указать, как начинать очищение с помощью свекольного салата.

ЛЮБИМОВА: На весь цикл оздоровления и очистки потребуется 20 дней, в течение которых необходимо строго придерживаться вегетарианской диеты. Первые три дня на вашем столе должно быть всего одно блюдо: салат из вареной свеклы с чесноком и растительным маслом, к которому можно добавить ломтик пшеничного хлеба, лучше «серого» или с отрубями, либо цельнозернового. Весь 20-дневный период следует принимать активированный уголь (по 2,5-3 г утром натощак за 3 часа до еды). Перед обедом и

ужином за 40 минут рекомендуется прием слабительного: 1 столовая ложка сухой магнезии на 100 мл теплой кипяченой воды. По прошествии одной недели такого лечения не забудьте подключить декарис: для взрослых — 1/3 таблетки, для детей — половина этой дозы 1 раз в день после ужина. Попробуйте, я уверена, что ваше самочувствие значительно улучшится. Ведь предложенный мной способ включает в себя и очищающее (магнезия), и сорбент, позволяющий эффективно избавиться от токсинов и ядов (активированный уголь), а также антигельминтное и стимулирующее иммунную систему средство (декарис). Как показывает практика, пациенты чувствуют себя моложе, бодрее и крепче после такого курса, а побочных эффектов не выявлено никаких.

«ЗОЖ»: Я думаю, теперь вопросов у наших читателей не осталось, и все желающие смогут провести очищение по методу доктора Любимовой.

ЛЮБИМОВА: Между прочим, это не единственный способ, можно воспользоваться и другим, более быстрым.

«ЗОЖ»: Тогда давайте остановимся на нем подробнее.

ЛЮБИМОВА: Вам понадобится всего 3 дня. Утром съешьте 300 г очищенных ядер ореха фундук, затем спустя 1,5 часа выпейте 1 таблетку ношпы и 1 таблетку аллохола, за час до обеда необходимо принять слабительное (25 г сухой магнезии на 150 г теплой воды). Через 15 минут

себе себе горячую воду с добавлением 5 столовых ложек меда. 2 последующих дня полностью исключите из рациона мясные продукты, жареное, жирное, копчености. Можно повторить процедуру через 2 недели. Этот способ также эффективен, поскольку орехи очищают кишечник, а магnezия — печень, желчный пузырь и желчевыводящие протоки. Однако при желчекаменной болезни методом пользоваться нельзя.

«ЗОЖ»: Состояние желудочно-кишечного тракта и печени очень важно для организма, однако и другие органы и системы тоже нуждаются в нашей заботе.

ЛЮБИМОВА: Вы совершенно правы. Я всегда говорю своим пациентам: научитесь заботиться о себе! В нашей ферментативной системе одну из ведущих ролей играет поджелудочная железа, поэтому сегодня я предлагаю зожевцам способ ее очистки. Кстати, попутно вы оздоровите селезенку и улучшите состояние суставов. Он очень прост: вам понадобятся 2 кг свежих корней петрушки и 3,5 л молока. Корни пропустить через мясорубку и отваривать в молоке на медленном огне в течение полутора часов. Три дня вам придется «попоститься» и питаться только этой «кашей». Последующие 5 дней пейте минеральную воду без газов и придерживайтесь легкой вегетарианской диеты.

«ЗОЖ»: Почта приносит нам немало писем от читателей, страдающих заболеваниями сердца и сосудов. Думаю, что и у вас на приеме они не редкость.

ЛЮБИМОВА: Конечно,

ведь подобные недуги широко распространены. У меня разработана «система скорой помощи» таким пациентам.

«ЗОЖ»: Думаю, что меры, предлагаемые вами, пригодятся и многим читателям вестника. Поделитесь с ними, пожалуйста.

ЛЮБИМОВА: Охотно. Чтобы очистить и укрепить мышцу сердца, подождите немного, пока земляничные поляны покроются душистыми ягодами. В течение дня 3 раза (вместо завтрака, обеда и ужина) выпивайте сок одного лимона и 1 литр теплого молока. Съедайте ежедневно 1 стакан земляники, а листья растения заваривайте и пейте как чай. Курс лечения — 7 дней.

«ЗОЖ»: В старину считали, что эта ароматная лесная ягода, формой и цветом напоминающая сердечко, помогает при любых сбоях в работе нашего главного «мотора».

ЛЮБИМОВА: В первой беседе я упоминала о том, что современная медицинская наука все чаще подтверждает истинность многовекового опыта народа и правильность выводов, которые долгие годы считались полной ересью и чушью. Именно так и произошло в случае с земляникой.

«ЗОЖ»: Действительно, один человек может ошибаться, десяток людей тоже способны заблуждаться, но все-таки не целый народ в течение долгих веков... Трудно представить себе подобное.

ЛЮБИМОВА: Разумеется. Кроме того, при болезнях сердца хорошо действует настой Melissa. 8 чайных ложек листьев или цветущих верху-

шек этого растения залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 4 часа в закрытом сосуде. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды. Melissa, или мята лимонная, близкая родственница мяты перечной, положительно влияет на деятельность сердца и успокаивает нервную систему.

«ЗОЖ»: К нам часто приходят тревожные письма от читателей, страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом.

ЛЮБИМОВА: При этих недугах, а также при стенокардии хорошо помогает следующий несложный рецепт: 1 чайную ложку натертого корня свежего хрена смешать с медом, доведя объем получившейся смеси до 1 столовой ложки. Съедать эту горько-сладкую субстанцию за 1 час до завтрака в течение месяца.

Кроме того, всем, кто жалуется на сердце, необходимо следить за питанием, чаще вводить в рацион сою, чеснок, свежую рыбу и фрукты. И еще один совет, который может показаться не слишком серьезным, но только на первый взгляд: чаще смейтесь. Доктор Смех помогает дать выход сдерживаемым эмоциям и противостоять негативному влиянию стресса, связь которого с заболеваниями сердца очевидна.

«ЗОЖ»: Есть такая пренеприятная болезнь, которую раньше называли колитом, энтероколитом, спастическим колитом, а теперь все чаще величают синдромом раздраженной кишки...

ЛЮБИМОВА: Для нее характерны боли в животе, а также чередование диареи с запором, край-

не неудобное во всех отношениях. При этом расстройстве полезно пить сок свежей капусты по 1 стакану 3 раза в день, сок алоэ трижды в сутки по 1 столовой ложке, а также съедать такое же количество отрубей, тоже 3 раза в день. Рекомендуется потреблять не менее 8 стаканов воды ежедневно. Каждые 2 месяца курс лечения можно повторять (продолжительность его составляет 2-3 недели).

Кроме того, хорошие результаты дает прием травяного сбора, который я нередко рекомендую при этом заболевании. На 1 стакан кипятка возьмите по 1 чайной ложке золототысячника, ромашки и шалфея, дайте настояться 30-40 минут и пейте по столовой ложке каждые 2 часа (7-8 раз в день) в течение месяца. Перистальтика наладится, неприятные симптомы отступят.

«ЗОЖ»: Многие женщины испытывают настоящие страдания накануне месячных. У них падает работоспособность, появляется раздражительность, слезливость, некоторые жалуются на, мягко выражаясь, повышенный аппетит, а проще говоря, приступы неконтролируемого обжорства...

ЛЮБИМОВА: Ко всему перечисленному вами можно прибавить боли в животе, депрессию, бессонницу, вялость, вспышки неуправляемого гнева — и мы получим типичную картину так называемого предменструального синдрома. Кроме того, у многих женщин перед началом месячных наблюдаются отеки. Чтобы уменьшить эти неприятные сим-

(Окончание на 16-й стр.)

ГЛАВНОЕ — ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

(Окончание.

Начало на 14-15-й стр.)

птомы, следует свести к минимуму потребление поваренной соли, холодных продуктов и напитков. Эти меры помогают бороться со спазмами и болями, а также задержкой жидкостей в тканях. Полезными могут оказаться петрушка, картофель в мундирах, семечки, финики, бананы. Чтобы снять беспокойство и раздражительность, добавьте в теплую ванну несколько капель масла лаванды.

«ЗОЖ»: Какие средства, помимо петрушки, могут способствовать борьбе с отеками?

ЛЮБИМОВА: Великолепным природным диуретиком может послужить одуванчик. Настояем или отваром его листьев следует начинать пользоваться за 10-12 дней до менструации (прием по 30 г 3 раза в день). Полезны также занятия физическими упражнениями, особенно плаванием. Рекомендуются контрастный душ 2 раза в день, причем утром следует завершать его обливанием холодной водой, а вечером — теплой.

«ЗОЖ»: Нередко можно услышать жалобы на судороги, сводящие

икроножные мышцы. Особенно характерно это состояние для пожилых людей.

ЛЮБИМОВА: Чтобы избежать подобных мучительных ощущений, часто приводящих к нарушениям сна, могу порекомендовать эффективное и несложное упражнение. Его можно выполнять, не вставая с постели. Итак, проснувшись, уберите подушку из-под головы, лягте на спину, вытяните ноги, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Теперь тяните левую ногу как можно дальше от себя, не отрывая пятку от простыни, а носок старайтесь притянуть к себе (5 секунд). Прделайте то же самое правой ногой, затем двумя ногами одновременно. Дыхание через нос. Повторите упражнение 5 раз. Кстати, оно помогает и при болях в пояснице.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, в рецептах по очистке организма вы пользуетесь в основном магнием. А ведь было время, когда самым популярным слабительным считалась касторка...

ЛЮБИМОВА: Клещевина, подарившая меди-

цине касторовое масло, действительно уникальное растение, обладающее целым рядом полезных свойств. Однако прием касторки внутрь в качестве слабительного не всегда благотворен для желчного пузыря. Зато я охотно поделюсь другими способами использования касторового масла. При простуде, кашле, бронхите полезно приготовить растирание из одной столовой ложки скипидара и двух касторки. Эта смесь втирается в грудь, затем больного следует тепло укутать. Можно использовать масло наружно при пигментных пятнах, бородавках, папилломах. При лечении кожных разрастаний втирайте его в течение 20 минут утром и на ночь, чтобы хорошо впиталось. Средство это абсолютно безобидно и достаточно эффективно.

«ЗОЖ»: В некоторых письмах наши читатели спрашивают о возможностях точечного массажа или делятся опытом его использования.

ЛЮБИМОВА: Обычно я рекомендую массировать пальцы рук 2-3 раза в день по 3 минуты. При

этом массаж большого пальца повышает функциональную активность мозга, указательного — положительно воздействует на состояние желудка, среднего — улучшает состояние кишечника, безымянного — активизирует функцию печени и, наконец, мизинца — стимулирует сердечную деятельность, снимает психическое напряжение и нервное переутомление. Массировать следует поочередным надавливанием на пальцы обеих рук от основания до кончика (включая подушечку) в такой последовательности: лицевая, тыльная, а затем боковые стороны.

«ЗОЖ»: В чем, по вашему мнению, основной секрет эффективности большинства используемых вами способов лечения и оздоровления?

ЛЮБИМОВА: В двух словах трудно рассказать обо всем. Главным своим богатством я считаю множество методов, направленных на поддержание естественных защитных сил организма и восстановление равновесия. Благодаря такому комплексному подходу мне и удается победить болезнь.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Вы, наверное, заметили: мы все меньше и меньше даем рекламы. Почему? Почему, когда, казалось бы, реклама — чистые деньги. Ответ прост: мы не даем рекламу в тех случаях, когда не уверены в качестве рекламируемых товаров. А уверенности этой нет почти всегда. Исключение составляет тренажер Фролова ТДИ-01. Да, мы получали письма: «Купили тренажер и забросили его на полку — толку нет». Если «забросили», то поторопились. Надо было бы побольше проявить упорства. Те, кто проявил, сегодня присылают нам благодарные письма и с радостью делятся своими подчас неожиданными успехами в лечении болезней.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 150 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 140 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 170 и 160 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 210 и 200 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Сапоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

КОГДА ЦВЕТЕНИЕ НЕ В РАДОСТЬ

Как вы, возможно, уже догадались, речь пойдет о таком широко распространенном сезонном заболевании, как сенная лихорадка. Наш корреспондент Елена Печерская попросила рассказать о нем профессора, доктора медицинских наук, создателя и руководителя уникального центра «Ноу хау иммунология» Льва Васильевича Яценко.

«ЗОЖ»: Принято считать, что именно сейчас наступил основной сезон аллергий. Согласны ли вы с этим?

ЯЦЕНКО: Пик сезонных аллергических заболеваний связан с цветением большинства полевых трав, а также некоторых видов деревьев и кустарников и приходится действительно на май — июнь.

«ЗОЖ»: Что же скрывается за расхожим термином «сенная лихорадка»?

ЯЦЕНКО: Так именуют в быту один из видов поллиноза, то есть аллергии на пыльцу растений. Подобный «обостренный отклик» организма на определенные вещества связан с повышенной активностью иммунной системы. Специалисты определяют это явление краткой и точной формулировкой: «Иммунитет против хозяина».

«ЗОЖ»: Как протекает обычно сенная лихорадка?

ЯЦЕНКО: Заболевание сопровождается раздражением и отеком дыхательных путей с обильными выделениями (ринит), покраснением слизистой оболочки глаз (конъюнктивит), нередко — повышенной температурой и общей лихорадкой. В отдельных случаях может развиваться аллергический бронхит и даже тяжелые приступы удушья наподобие тех, которые мучают астматиков.

«ЗОЖ»: В чем основ-

ной механизм развития этого недомогания?

ЯЦЕНКО: В ответ на аллерген иммунная система вырабатывает избыточное количество иммуноглобулина Е. Вслед за этим включается целый каскад патологических реакций с выделением различных аминов. Как результат, развиваются неприятные симптомы болезни.

«ЗОЖ»: Нельзя ли избежать попадания пыльцы в организм?

ЯЦЕНКО: В период цветения аллерген в самом прямом смысле слова носится в воздухе. Полностью избежать контакта с ним сложно, однако полезно запомнить следующее:

- Самая высокая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается в утренние часы, а также в сухую, ветреную погоду.
 - Сырость и дождь — враги этого аллергена, поэтому во влажную погоду выходить на улицу безопасно.
 - Перед заходом в помещение одежду рекомендуется встряхивать, чтобы удалить частицы пыльцы с ее поверхности.
- «ЗОЖ»:** Какими средствами борьбы с поллинозом располагает официальная медицина?

ЯЦЕНКО: Арсенал этих методов ограничен главным образом антигистаминными средствами (димедрол, супрастин, кларитин и подобные им). Более дешевые из них в виде побочного действия вызывают вялость, сонливость, а новые, совершенные их аналоги недоступны по цене для большинства россиян. Все эти медикаменты прерывают патологическую реакцию в одном-единственном звене (образование аминов) и приносят лишь временное облегчение.

«ЗОЖ»: Какие средства естественного про-

исхождения могут оказаться полезными при этом состоянии?

ЯЦЕНКО: Природными борцами с гистамином можно считать некоторые витамины и минеральные вещества. К ним относятся: витамин С (500 мг в день), Е (200-400 м.е.), кальций и магний (соответственно 500 и 200 мг в сутки), молибден (100-200 мкг ежедневно), цинк (50-60 мг), рыбий жир также препятствует развитию тяжелых симптомов аллергического состояния, таких, как насморк и воспаление глаз.

«ЗОЖ»: Не могут ли прийти на помощь травы?

ЯЦЕНКО: Для облегчения состояния можно использовать отвар цикория: 1 столовая ложка измельченных корней и травы, взятых поровну;

1 стакан горячей воды. Кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 30-40 минут. Процедить, отжать, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Может принести заметную пользу и обыкновенная крапива:

1 столовая ложка сухих листьев;

1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить, принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

«ЗОЖ»: Как лечат аллергические заболевания, в том числе и сенную лихорадку, в вашем центре?

ЯЦЕНКО: Воздействие разработанного мною метода на иммунную систему можно уподобить настройке музыкального инструмента и возвращению его к первоначальной гармонии. Однако более подробный рассказ, насколько я понимаю, не входит в задачу нашей краткой беседы.

Телефон центра «Ноу хау иммунология»: (095) 132-55-43.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ПОГОРЯЧЕЕ...

Многие из нас любят, чтобы такие напитки, как чай и кофе, были по-настоящему горячими, дымящимися, обжигающими рот. Действительно, высокая температура способна сделать ощущения острее, но при этом нанесет значительный вред здоровью. Помимо ожогов языка и слизистой рта, привычка к горячим напиткам значительно увеличивает риск развития рака пищевода. Поэтому, если перед вами поставили соблазнительно дымящуюся чашечку кофе, лучше все-таки дать ей немного остыть.

ЕЩЕ РАЗ О КЛЕТЧАТКЕ

Если на вашем столе высококалорийная, многократно переработанная пища, лишенная волокон, можете быть уверены: такой рацион пользы здоровью не принесет. Суточное потребление клетчатки должно составлять не менее 30 г. Организму необходимы оба вида пищевых волокон. Растворимая клетчатка не позволяет избыточному холестеролу проникнуть в кровь, нерастворимая способствует нормальному пищеварению и защите от канцерогенных веществ, содержащихся в продуктах питания. Поэтому в ежедневный рацион следует включать как бобовые (3/4 чашки), так и отруби примерно в таком же количестве. Богатая клетчаткой пища представляет большую ценность, чем специальные добавки: ведь она приносит нам и витамины, и минеральные вещества.

БОЛЕЗНИ ДЕСЕН — ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Американские ученые считают, что заболевания десен не просто доставляют неудобства и отравляют жизнь, но могут служить «зеркалом» общего состояния организма. Плохое состояние полости рта может свидетельствовать о диабете, остеопорозе и ряде других серьезных недугов.

ДОЧЕРИ ПОМОГ ЧЕСНОЧНО- МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Мне очень хочется, чтобы другие люди узнали о лечебном средстве, которое я с успехом использовала на протяжении многих лет.

С самого рождения моя дочь постоянно болела. (К сожалению, я слишком поздно поняла, что ей противопоказаны прививки). Ее состояние все время ухудшалось. Врачи говорили, что у моей дочери больные и сердце, и легкие. Сидя бессонными ночами рядом с дочерью, я без всякого фонендоскопа слышала хрипы в ее легких. Все это доводило меня до отчаяния, и однажды я решилась на крайнее средство: сделала дочери чесночно-масляный компресс на область сердца. Когда сняли компресс, на этом месте были ожоги; чтобы унять боль, которую испытывала моя дочь, я смазывала их подсолнечным маслом, а она называла меня фашисткой... А через несколько дней нам предстояло идти в поликлинику. Послушав мою дочь, участковый врач с удивлением спросила меня: «Чем вы ее лечили?». Я рассказала о компрессе. Врач сделала запись в карточке и говорит мне: «Вашей дочери гораздо лучше...».

Эти слова ошеломили меня, и с тех пор я так лечила многие заболевания — такие, например, как грипп, ОРЗ, ангина, заболевания суставов и так далее. У многих моих знакомых были дети такого же возраста, как и моя дочь, и они тоже болели. Но после того, как им ставили чесночно-масляный компресс, они быстро выздоравливали.

Четырнадцать лет назад у моего деда был инфаркт. Выйдя из больницы, он плохо себя чувствовал. Я предлагала ему сделать ком-

пресс, но он не соглашался: «Это тебе не палец лечить, а мотор! Не касайся моего мотора!». Однако обстоятельства все же заставили деда прибегнуть к моему средству. Однажды у него вдруг распухли левое плечо, грудь и верхняя часть спины — до лопаток. Деда стали донимать сильные боли; врач выписала ему таблетки, но они не помогли. Тогда деду предложили обратиться к хирургу, но он к нему не пошел и согласился сделать компресс. В первый день я сделала компресс на заднюю часть плеча. Когда его сняли, краснота держалась больше суток. Потом краснота исчезла, а вместе с ней — и опухоль. На третий день я сделала компресс на переднюю часть плеча. Наутро не было ни опухоли, ни болей.

Мне же такой компресс помог в 1995 году, когда у меня опухли и стали сильно болеть коленные суставы. После трех компрессов я в течение трех лет была здорова...

Ну а теперь — несколько слов о чесноке. Лечебную силу имеет крепкий осенний чеснок, весной же, после длительного хранения, он теряет свои целебные свойства.

Чтобы сделать чесночно-масляный компресс, нужно взять головку (желательно крупную) крепкого чеснока, очистить дольки и натереть их на мелкой терке. Растопить несоленое сливочное масло и размешать масло с чесноком в пропорции 1:1. После этого можно ставить компресс. Сначала положите на больное место марлю (если вы лечите взрослого — то один слой, если ребенка — 2-3 слоя). Теперь вылейте на марлю горячую чесночно-масляную смесь. Размажьте ее, накройте тряпочкой, затем целлофаном и, наконец, вафельным полотенцем. Закрепите компресс эластич-

ным бинтом. После этого больной должен надеть кофточку или свитер и лечь в постель. Детям компресс ставят на полтора-два часа, взрослые могут держать его гораздо дольше. После того, как компресс снимут, кожа будет ярко-красной. Нужно вытереть ее и вновь как следует укрыть больное место, чтобы сохранить тепло до утра.

Внимание! Если у больного высокая температура, то делать компресс нельзя, так как чеснок ее еще больше поднимет. Чтобы снизить температуру, можно протереть тело больного яблочным уксусом, а также давать ему пить клюквенный морс или чай с лимоном. Потом, когда температура снизится, можно сделать компресс.

Буду очень рада, если это средство кому-нибудь пригодится.

Адрес: Гилевой В.Т., 644042, г. Омск, Тимуровский проезд, д. 6, кв. 34.

ДАВЛЕНИЕ? ПОПРОБУЙТЕ КАРТОФЕЛЬ!

Вестник «ЗОЖ» посоветовала выписать врач, которая знала, что я стараюсь лечиться народными методами. В одном из номеров — вырезку принесла дочь — прочитала о лечении гипертонии картофелем. Рецепт мне помог. Он очень прост — пить отвар картофельных очистков по 1/3 стакана три раза в день. С тех пор, как стала пить отвар, давление со 180/120 упало до 140/90 — 130/80.

Адрес: Герасимовой Лилии Александровне, 644083, г. Омск, ул. Бородин, д. 15, кв. 44.

НАСТОЙКА ИЗ ОДУВАНЧИКОВ НЕ ВЫЛЕЧИТ, НО СНИМЕТ БОЛЬ

На дворе весна. Скоро зацветут одуванчики. Вот и

придет время заготовки моего лекарства, которое снимает боль на косточке большого пальца ноги. Для того, чтобы приготовить лекарство, вам понадобится стеклянная бутылка (лучше темная), ножницы и 40-градусная водка или разведенный спирт. Загатавливать лекарство нужно начинать, когда одуванчик отцветет и станет белым шариком. Итак. В правую руку берем ножницы, а левой держим одуванчик за головку (ножку руками не трогать). Срезаем ножку у земли и опускаем ее в горлышко бутылки, головку срезаем и выбрасываем. Таким образом заполняем всю бутылку, периодически встряхивая, чтобы уплотнить. Потом заливаем водкой или спиртом (что есть), чтобы все ножки были покрыты. Настаивать две недели в темном месте. Намазывать (но не втирать!) настойку на больные косточки утром и вечером до исчезновения болей. Если боли вернутся — смазывать снова. Храните настой в темном месте.

Адрес: Рудометовой Надежде Николаевне, 618100, Пермская обл., г. Оханск, ул. Волкова, д. 25, кв. 2.

СИРЕНЬ И РАНЫ ОЧИСТИТ...

Однажды, когда я был совсем маленький (а время было военное, тяжелое), у меня на обеих ногах от стоп до колен появились ранки размером примерно от 5 до 10 мм. Кожица с них все время сдиралась, а под ней были гнойнички. Моя бабушка говорила, «ноги гниют». Что это была за болезнь, я не знаю, но помогла мне обыкновенная сирень. Бабушка нарвала листьев сирени, промыла их, оборвала на 1/3 хвостики, обложила каждую ногу листьями и забинтовала. Через два дня листья поменяла. Так лечила меня, пока ноги полностью не

Помнится, по-прежнему 3-4 смены по-прежнему. Помню еще, что она меня не выпускала из комнаты. «Ходи, — говорила, — в одних трусах, пока все не пройдет!» Долго потом еще ноги мои пестрели от шрамов, но в итоге рассосались и они. А в прошлом году, когда искал червей для рыбалки, я уколол палец. Дня через три не мог даже нанизать червяка на крючок — палец распух и стал нарываться. Сначала пробовал промывать его марганцовкой — не помогло. Ехать к врачу не хотелось. И вспомнил свою бабушку, царство ей небесное. Сорвал лист сирени и обмотал палец, через два дня поменял листик. Еще через два дня снова поменял повязку, боли уже почти не было, опухоль спала, кожа стала чистой, а вся грязь собралась на кончике пальца, где образовался гнойник величиной с арбузное семечко. Через несколько дней я забыл о пальце.

Адрес: Ягодзинскому Владимиру Ильичу, 352721, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Медведковская, ул. Фадеева, д. 173.

...И БРОНХИТ ИЗЛЕЧИТ

Мне 65 лет, с детства страдаю бронхитом. По полгода после ОРЗ или гриппа — изнурительный кашель, иногда даже с кровью. И вот однажды лет 20 назад мне подсказали, как вылечить бронхит, и мне хотелось бы поделиться рецептом с читателями.

Скоро расцветет сирень, которая и поможет избавиться от этого недуга. А делать нужно вот что. Набрать любой сирени (можно использовать и сушеную), набить ею полную стеклянную банку и залить водкой (можно самогоном). Настоять минимум 10 дней и лечиться так: в стакан

круто заваренного чая влить стопочку этого настоя и пить мелкими глотками перед сном и, естественно, не выходить потом на холод. Этим методом можно вылечить застарелый бронхит. Обычно такое лечение помогает за 3 дня. Банку с сиренью закрыть плотно крышкой, чтобы лекарство не испарялось.

Адрес: Пехтелевой Валентине Федотьевне, 403877, Волгоградская обл., г. Камышин-7, ул. Красностроителей, д. 10, кв. 53.

СИРОП ОТ КАШЛЯ

Я знаю очень хороший рецепт от кашля, который мне дала в свое время врач. Он помогает при свистящем кашле и трахеите.

Я сильно простудилась. Шесть месяцев кашляла. Что только не пила, чем только не лечилась, а помогло мне вот что: 100 г меда, 100 г сахара-песка, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г несоленого свиного топленого сала, 100 г сока алоэ (пропустить через мясорубку и отжать), 50 г порошка какао (он снимает першение в горле). Все положить в эмалированную посуду, подогреть на медленном огне, помешивая, а как только смесь начнет «пыхать», как каша, пускать пузыри, снять с огня, не дав перекипеть. Остудить и переложить в стеклянную банку. Смесь эту держать в холодильнике, а принимать 1 раз на ночь перед сном следующим образом: 1 ст. ложку смеси растворить в стакане горячего молока, выпить, когда немного остынет, и в постель. Утром отходит мокрота, облегчается дыхание. Учтите, лечение длительное, я, например, делала этот состав 2 раза и только тогда полностью излечилась.

Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 413049,

респ. Мордовия, Торбеевского р-на, с. Мальцево.

ФИБРОЛИПОМЫ КАК НЕ БЫВАЛО

В начале июля 2000 года случайно обнаружила подвижную плотную опухоль на спине под лопаткой размером с ладонь. Хирург поставила диагноз: фибролипوما (то есть жировик в мышечной ткани спины). Лечение только оперативное, и чем быстрее, тем лучше. Назначила сдачу ряда анализов, предшествующих направлению в больницу. Я решила не терять времени и в этот же день стала пить чистотел, эхинацею (сильный иммуностимулятор), душицу (успокаивает, лечит депрессию), стала по утрам обливаться холодной водой (2 ведра на голову). Питание обычное: больше овощей, фруктов; мяса, молока, животных жиров — мало. Физическую работу с себя не снимала (дача, домашние хлопоты). Одновременно поставила 3-литровую банку кваса по Болотову — чистотел на молочной сыворотке для брожения, так как на это уйдет не менее 10 дней. Несколько раз про себя на сон грядущий читала настрой: «Мои мышцы совершенно здоровы и чисты, как в молодости, меня ничто не беспокоит». Знаю, что лечить надо не болезнь, а причину. Подумала: удалят мне опухоль, а она через некоторое время вырастет в другом месте. Поэтому я решила для себя месяца два лечиться самостоятельно, а если не поможет, идти на операцию. Мои действия увенчались быстрым успехом, чего я совсем не ожидала. Уже через неделю опухоль уменьшилась через две недели превратилась в тонкую жилочку, а через 3 недели я ее просто не обнаружила.

Может быть, я не реши-

лась бы поделиться опытом лечения чистотелом жировиков, посчитав свое излечение какой-то случайностью, если бы не аналогичная история с моим мужем 3 года назад. Его стал сильно беспокоить кишечник. Я приготовила чистотел на сыворотке, и примерно через неделю после окончания приема он обнаружил, что жировик на голове, который был размером примерно 4 см в диаметре и 2 см высоты, сократился до горошины. Кишечник тоже более-менее успокоился.

Чистотел рвала у дома, подальше от машин, полоскала под струей воды, резала все части растения, заполняла 1/3 пол-литровой банки, заливала крутым кипятком, настаивала 2 часа, пила по 0,5 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Пила 10 дней. К этому времени поспел настой чистотела на сыворотке: на 3-литровую банку молочной сыворотки 1-1,5 стакана сухой или свежей травы чистотела — поместить в мешочек и утопить на дно грузилом, закрыть марлей, поставить под стол на 10-14 дней, затем процедить, поместить в холодильник; пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Правильно пишут о чистотеле, что он лечит 250 болезней, еще со времен Гипократа и сам ищет и лечит в организме болезни, которые, может быть, еще и не проявились. Одним словом, чистотел в моем случае сработал отлично.

Адрес: Шундулиди Галине Александровне, 350042, г. Краснодар, ул. Юннатов, д. 14, кв. 51.

ПРО ДУБОВУЮ КОРУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Вестник «ЗОЖ» я выписала в 2001 году, газета

(Продолжение на 20-21-й стр.)

(Продолжение.
Начало на 18-19-й стр.)

мне сразу понравилась, и я хочу поделиться своим опытом с читателями. Возможно, он поможет кому-нибудь еще. В 1983 году я родила доченьку, пролежала в больнице 10 дней, но как только вернулась домой, сразу начались неприятности. У моей девочки появились на теле гнойные пузырьки, они прорывались и растекались по всему телу, провоцируя появление новых. Поехала в больницу. Врачи поставили диагноз: стафилококк и предложили лечение. Надо было снова лечиться в больницу. Я вышла из кабинета, ничего не видя от слез. Меня остановила бабушка. Узнав, в чем дело, посоветовала одно простое средство: приготовить отвар из дубовой коры и лаврового листа в произвольной пропорции и искупать в нем ребенка. Я последовала ее совету. Уже через неделю лечения от болезни не осталось и следа. Сейчас дочке 18 лет и ничего подобного больше не повторялось.

Адрес: Завадских Л.П., 356551, Ставропольский кр., Туркменский р-н, п. Красная поляна, ул. Степная, д. 44.

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ ПОМОГЛА В ЛЕЧЕНИИ БЕЛОКРОВИЯ

В «ЗОЖ» № 14 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» Лидия Петровна Ожерельева из Тамбова просила откликнуться тех, кто знает рецепт от лейкозов.

Довольно долгое время этим заболеванием страдал мой отец. Мы применяли много разных средств, и одним из них я хочу поделиться с читателями. Нарезать свежую телячью печень не крупными кусочками и опустить в слегка подсоленное кипящее сливочное масло на 5-10 секунд. По сути, печень должна

быть сырой, только верхний слой немного «подсушен» для вкуса. Кушать печень нужно не реже одного раза в неделю, при этом обязательно усиленно питаться, есть яблоки, грецкие орехи, гранаты. Так мы лечили отца, пока он лежал в больнице, врачи делали ему переливание крови. После этого он прожил еще 40 лет, а умер от бронхиальной астмы в 90.

Адрес: Мостовой Светлане Васильевне, 353660, Краснодарский кр., г. Ейск, ул. Мира, д. 111.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ПОЛЫНЬ ГОРЬКУЮ

В «ЗОЖ» № 4 (184) в заметке «Горькая полынь и гастрит» В. А. Годованика из Челябинской области вкралась ошибка. Дело в том, что я тоже по нашему радио слышала этот рецепт и испробовала на себе с немалым успехом. А суть ошибки в том, что закапывать банку с лекарством нужно всего лишь на 2 штыка лопаты, т.е. примерно на 35-40 см, а не на 2 метра, как указал автор. Рецепт этот действительно очень хороший, он помог мне избавиться от болей в желудке за один курс лечения. И еще. Если пропить один курс более 10 дней, то могут начаться головные боли, от которых потом будет трудно избавиться. Об этом тоже шла речь в передаче.

Адрес: Провичкиной Л.А., 640000, г. Курган, Главпочтамт, до востребования.

«ЗОЖ»: Спасибо за уточнение, тем более что самое время готовить лекарство. Напомним, как. С 14 мая по 14 июня, когда полынь еще не цветет, надо собрать верхушки до восхода солнца, заполнить банку доверху, прижать слегка, залить водкой (или разведен-

ный до 40° спиртом), плотно закрыть, завернуть в полиэтиленовую пленку и закопать в землю (не переусердствуйте с глубиной). Выкопать в тот же час через 10 дней, процедить, разлить в темные бутылки, хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке, заедая столовой ложкой меда и столовой ложкой растопленного сливочного масла.

Курс, как уже сказано, 10 дней. Потом 20-30 дней перерыв, и можно повторить. Лечитесь на здоровье.

И СНОВА ОБ ОВСЕ

Первое мое письмо «Вылечило ведро овса» было опубликовано в «ЗОЖ» № 3 в феврале этого года. Второе послала в конце февраля и вот пишу третье. У меня аврал! Посыпались письма. Сначала в один день получила 13 — всем ответила. На второй день — аж 47. Писала ответы до поздней ночи, под копирку, так как вопросы в основном одни и те же: как приготовить овес и как его принимать. Но когда на третий день почта льнула, принес 101 письмо, у меня опустились руки. Я запаниковала: люди ждут ответа, а я не в состоянии им помочь! Поэтому еще раз пишу в вестник со всеми подробностями.

Итак, первый вопрос: как приготовить и применять отвар овса? Нужно взять 2,5 стакана цельного овса, промыть, залить 6 литрами воды и варить на малом огне 3,5-4 часа. Затем остудить, долить отвар чистым кипятком, чтобы получилось 4 литра жидкости. Этого хватит на 4 дня лечения. Выпивать в течение дня 1 литр отвара. Когда, в какое время — не имеет значения. Закончится от-

вар, приготовь новый. Храните его в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревайте. Курс: 3 недели пить — 1 неделя перерыв, 3 — пить, 1 — перерыв и так до улучшения состояния. У кого-то оно наступит быстрее, у кого-то медленнее.

Второй вопрос: помогает ли отвар при артрите, подагре, ревматизме и заболеваниях почек и печени? Честно говоря, не знаю. Я лечилась от отложения солей, и мне он очень помог. Причем вылечила я не только колени, но и суставные боли в плечах и локтях. Что овес полезен для печени — давно известно, так что попробуйте. Почки я почистила хорошо, потому что пяточки стали чистые и мягкие. Читала в вестнике, что ороговевшие и корявые пятки — признак загрязненных почек.

Третий вопрос: можно ли использовать овсяную крупу, геркулес, и если нет, то могу ли я высать овес? Насчет крупы не знаю, не пробовала, а овса у меня нет. Покупаю его на рынке.

Адрес: Кривошеевой Валентине Алексеевне, 347660, Ростовская обл., ст. Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.

МАЗЬ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Хочу поделиться с читателями рецептом мази от пролежней. Этой мазью я вылечила маму (у нее был перелом бедра), а мои знакомые — свою тяжелобольную родственницу. 2 мелко нарезанные средние луковицы и 2 столовые ложки растительного масла томить в эмалированной кастрюльке на маленьком огне 20 минут. Когда лук станет золотистым, снять с огня и выбрать его шумовкой. В оставшемся масле распустить 1/4 часть церковной свечи. Получившу-

ка и смазывать в баночку и периодически смазывать больные участки кожи этой мазью два раза в день. Для удобства, чтобы мазь не растекалась, можно приклеить лейкопластырем тряпочку с мазью к пролежням.

Адрес: Шалыпиной Л.В., 641800, Курганская обл., г. Шадринск, ул. 4-го Уральского полка, д. 36.

ЕЩЕ РАЗ ПРО КАЛАНХОЭ

Вестник выписываю со 2-го полугодия 2000 года, до этого времени о «ЗОЖ» и не слышала. Теперь рассказываю о газете всем, когда разговор заходит о болячках. Каждый номер приносит не только рецепты, но и удивительное чувство родства, единения, уверенности в том, что хороших людей у нас много.

С октября прошлого года по примеру подруги, которая, кстати, уже три года не болеет простудными заболеваниями, я начала раздельное питание. В результате три холодных месяца не болела, что для меня — успех.

Хочу внести вклад в общую копилку рецептов, поэтому расскажу, что помогает моей семье, знакомым от ангины и простуд.

Вырастите у себя дома каланхоэ. Трехлетнее растение считается наиболее целебным. Перед началом лечения советую не поливать его 5 дней, а, срезав, подержите в холодильнике сутки.

Однажды я срезала большую ветку каланхоэ — потому что выросла такая, что горшок опрокидывался под ее тяжестью. А в это время дочка пожаловалась на боли в горле. Я выжала сок из листов срезанной ветки — получилось 1/2 стакана — дала пополоскать ей горло. Наутро спрашиваю: «Ну, как? Бо-

лит?» — «Какое горло?» — машинально ответила дочь и удивленно на меня посмотрела.

У соседки девочка заболела ангиной. Я принесла им листья каланхоэ для горла. На другой день прихожу навестить: девочки нет. Вчера еще лежала на диване вся малиновая от температуры. Подумала: «Уж не в больницу ли отвезли?» Оказалось, она «носится по двору», потому что вчера горло пополоскала — горло болеть перестало, температура прошла, чувствует себя хорошо.

Соком каланхоэ я лечу насморки, закапывая по 2-3 капли в нос. Помогает быстро, но сушит слизистую, поэтому капаю потом масляный раствор витамина А.

Однажды заболел зуб. Обложила его листом каланхоэ и села к телевизору. Фильм был очень интересный, увлеклась и забыла, что во рту лист. Когда кино кончилось, почувствовала, что вся правая половина лица... онемела. Пошевелила языком и вспомнила, что час назад болел зуб. Даже не заметила, когда и боль-то прошла.

Вот какую замечательную аптеку можно вырастить на окне.

Вот и все, буду рада, если кому мои советы помогут.

Адрес: Брянской Галине Валентиновне, 673030, Читинская обл., с.Красный Чикой, ул.Советская, д. 71а/5.

АРАХНОИДИТ ВЫЛЕЧИЛ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ

Здравствуйтесь, уважаемый «ЗОЖ»! Пишу вам в первый раз. Может, кому-то и мои советы пригодятся. Вот говорят: «О, манго! Чудо Африки!» Да у нас растет свое «чудо-дерево». Это пихта белокорая — настоящая скромная волшебница.

Когда я заболел цереб-

ральным арахноидитом, врачи сказали, что приступы болезни будут до самой смерти. В течение девяти лет, когда болел, я искал в книгах, журналах, газетах, спрашивал у людей: чем можно вылечить? И нашел статью в «Комсомолке» о пихтовом масле. Стал сам его изготавливать и за месяц вылечился от арахноидита. И сейчас уже 20 лет практически не болел гриппом, потому что при изготовлении масла пары масла и воды попадают в нос и в рот — как ингаляция.

Готовится масло так. Взять 2-ведерный чугунок, наполнить его пихтовыми лапками, поставить в топящуюся печь (русскую). Как только закипит, берите черпак и быстро счерпывайте масло сверху, а вода останется в чугуне.

Масло, полученное промышленным способом, низкого качества, и его не закапаешь в нос или в глаз. У меня же, хоть и получается немного, зато высшего качества. Его можно и пить, и втирать в больные места. При лечении арахноидита, невралгий, воспаления тройничного нерва, гайморита, синусита масло втирается в лобную часть, виски, около ушей, в темечко, вокруг глаз и около носа. Помимо названных болезней, им можно лечить отит, потерю голоса, мастопатию, «нижний этаж» у женщин (делают тампоники), остеомиелит и так далее. Остеохондрозы, радикулиты, межпозвонковые грыжи, артрозы тазобедренного сустава — делать массаж с маслом по 20-40 мин., да так, чтобы косточки трещали.

Ванны с пихтовым маслом действуют не хуже залмановских, проще в применении.

Пихтовая вода, получаемая при изготовлении масла как побочный продукт, лечит лучше всяких минеральных вод и хваленых лекарств. Не нужны ника-

кие курорты и промывания кишечника. Лечение можно вести дома. Главное, нет лекарственной интоксикации. Вода же лечит весь ЖКТ — язвы желудка, 12-перстной кишки, колиты, запоры, дисбактериозы, изжогу. За 20-30 мин. снимает любые отравления. И, что особенно важно, лечит печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу, щитовидку. Даже зуб рассасывается.

Воду принимают по 40 г (за час до еды) подогретой до 45-50°C. Пейте маленькими глотками два-три раза в день. Курс лечения один месяц. Кожа становится чистой и гладкой, исчезают прыщи. Вода вместе с маслом растворяет камни в печени, желчном пузыре и почках. Кальциевые же камни кроме как пихтовым маслом ничем не растворяются. Остальные камни можно вывести корнями шиповника.

Я поддерживаю Т.Свищеву, которая сказала, что пихтовая вода восстанавливает силы лучше, чем женьшень. Через 3-5 дней после начала приема пихтовой воды появляется зверский аппетит. Надо бросить курить и употреблять спиртное. Если к воде у людей аллергии нет, то на масло у 1-2 из сотни — аллергия. Начинает чесаться кожа. Протереть ее водкой или спиртом, и все пройдет.

Рассылать по почте посылки с пихтовым маслом я не смогу. Желающие могут сами заняться его изготовлением. Да вода и замерзнет в дороге. Это я пишу для того, чтобы люди не падали духом, а искали пути исцеления сами.

Кто живет близко, могут и приехать. Научу, что и как.

Пихта есть не везде, а для получения хорошего масла нужен лапник с молодых пихтовых веточек. Со

(Окончание на 22-й стр.)

(Окончание.

Начало на 18-19-й стр.)

старых пихт и масло и вода будут горькими, такое на зуб не положишь и в глаз не закапаешь, да и ребенку от простуды не натрешь подошвы ног, грудь и спинку.

Адрес: Дерюшеву Виталию Тимофеевичу, 427120, Ур. Як-Бодьинский р-н, п.Лынга, ул.Западная, д. 32.

КУРИНАЯ ЖЕЛЧЬ ПРОТИВ ЯЗВЫ

Уже два года наша семья — зожевцы. В декабре 2000-го в «ЗОЖ» № 23 прочитал просьбу С.Путиловой из Свердловской области помочь ее мужу в лечении язвы 12-перстной кишки. Я вспомнил свою историю лечения язвы куриной желчью и, отправив рецепт в адрес Путиловой, решил написать и в вестник — может, кто еще воспользуется.

Методика лечения такая. Острым ножом аккуратно вырезать желчный пузырь только что забитой курицы. Можно прямо с печеночной тканью — главное, не повредить стенки желчного пузыря. Это надо сделать либо рано утром, либо на ночь, чтобы уже в 6 утра больной мог проглотить желчный пузырь, запив глотком воды. Через 15 минут выпить два свежих сырых яйца и до 12-13 часов ничего не пить и не есть. Обедать и ужинать, как обычно, только исключить острое, соленое и жареное. Через пять дней, включая и этот день, процедуру повторить. И так — 6 раз. То есть курс лечения — месяц. Составьте график, чтобы вы знали, когда пить желчь в следующий раз. Скажем, начните 1-го числа месяца, а далее — 6-го, 11-го, 16-го, 21-го и 26-го.

По окончании лечения купите в аптеке «Винилин» и пейте в течение 20 дней

по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды — для предохранения зарубцевавшейся язвы от возможных травм.

Успех лечения объясняется тем, что куриная желчь обладает сильным очищающим действием. Чтобы началось заживление, необходимо идеально очистить поверхность язвы. За 6-7 часов, что проходят после приема желчи, очищаются и разрушенные ткани 12-перстной кишки и самой луковицы. Рецидивов, как правило, не бывает, если правильно выполнять методику. Процесс восстановления тканей протекает равномерно, без стягиваний и образований рубцов, а потому не приводит к сужению просвета кишки.

Адрес: Судареву Олегу Анатольевичу, 453833, Башкортостан, г.Сибай, ул.Пионерская, д.60 кв. 21.

МОЛОКО + ЙОД = МИОМА ПРОЙДЕТ

«ЗОЖ» выписываю 2 года и храню все номера. Спасибо за рецепты. Как говорится, вылечился сам — помоги другому — вот самое большое добро. Моя родственница дала мне рецепт лекарства от миомы. Слава богу, он подошел. Пью и вижу положительный результат. В 1-й день лечения в 1/3 стакана теплого молока капнуть 1 каплю 5%-ного йода и выпить утром натощак. Во 2-й день в то же количество молока влить 2 капли йода и также выпить натощак. На 3-й день — 3 капли йода. И так — до 10. Потом убавлять по 1 капле по такой же схеме до одной. Через неделю курс повторите. Проведите 4-5 курсов и покажитесь врачу.

Адрес: Зариновой, 420034, Татарстан, Казань.

Моему сыну 1,9 мес. У него с рождения дисбактериоз кишечника и ужасная аллергия на лице, руках и ногах. Как вылечить эту напасть народными методами?

Адрес: Насыровой Л. Ф., 423823, Татарстан, г. Набережные Челны, Новый город, д. 45/15-1, кв. 202.

Мальчику 8 лет, подскажите, как справиться с энурезом? Он очень комплексует и нервничает, а ведь скоро лето, лагерь. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Михеевой Яне, 400050, г. Волгоград-50, ул. Рокоссовского, д. 58, кв. 98.

Мне 19 лет. С 1997 года болею миастенией. Я уже не знаю, куда обратиться, все уже перепробовали, но безрезультатно. Помогите!

Адрес: Блудовой Татьяне, 454930, г. Челябинск, п. Соновка, ул. Пионерская, д. 10, кв. 58.

Прошу откликнуться тех, кто излечился от бессонницы. Не помню уже, что такое хотеть спать! Помогите, пожалуйста!

Адрес: Тарасовой Марине Евгеньевне, 603122, Нижний Новгород, ул. Шишкова, д. 7, корп. 4, кв. 10.

Помогите, пожалуйста, избавиться от храпа.

Адрес: Пилипенко Е. Н., 622052, г. Н. Тагил-52, а/я 114.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить кисту на почке.

Адрес: Константиновой Н. М., 164268, г. Северооонежск, Плесецкого р-на, Архангельской обл., а/я 81.

Обращаюсь к читателям с просьбой помочь моему внуку, ему 21 год, у него диагноз: надпочечная недостаточность. Откликнитесь, пожалуйста, помогите советом.

Адрес: Зацепиной Валентине Константиновне, 456770, г. Снежинск, Челябинской обл., ул. 40 лет Октября, д. 14, кв. 21.

Внуку 1,7 года. Болеет атопическим дерматитом. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Образову А. М.,

352630, Краснодарский кр., г. Белореченск, ул. Ленина, д. 85, кв. 1.

Мне 14 лет. У меня диагноз: хронический полипозный средний отит. После удаления полипа, несмотря на соблюдение всех рекомендаций врача, полип вырос снова, падает слух. Прошу откликнуться тех, кто знает, как мне обойтись без операции.

Адрес: Гареевой Т., 423950, Татарстан, Ютазинский р-н, п. Урусу, а/я 51.

13-летний сын болен диабетом первого типа (инсулинозависимый). Помогите, пожалуйста, «снять его с иглы». Он придерживается диеты, пьет травы.

Адрес: Дуке Валентине Яковлевне, Алтайский кр., Кулундинский р-н, с. Мышкино, ул. Новая, д. 5.

Подскажите, пожалуйста, как приостановить процесс или облегчить состояние при коксартрозе тазобедренного сустава.

Адрес: Моршиной Т. И., 143040, Московская обл., Голицино-1, пр. Керамиков, д. 103, кв. 10.

Люди добрые, помогите! Болею уже несколько лет. У меня спайки в мочевом канале.

Адрес: Костюченко Алексею, 308023, г. Белгород, ул. Железнякова, д. 15 «а», кв. 62.

У меня на лбу и на голове появляются красные пятна, потом под ними образуются уплотнения, похожие на жировики. Врач поставил диагноз: лимфоцитомы кожи. Четыре года чем только не лечили, все напрасно. Может, кто-то подскажет, что мне делать?

Адрес: Власовой Любови Евгеньевне, 685030, г. Магадан, ул. Гагарина, д. 30 «в», кв. 5.

Мне 31 год. У меня диагноз: воспаление сердечной сумки с накоплением жидкости. Что мне делать, я не знаю, может быть, зожевцы мне что-нибудь подскажут?

Адрес: Гануляк О. А., 460003, г. Оренбург, пр. Бр. Коростелевых, д. 62, кв. 45.

Мой диагноз: цветной лишай. На теле появляются светло-коричневые пятна, которые на за-

на моей коже становятся белыми. Препараты лекарства не помогают. Есть ли народное средство, способное мне помочь?

Адрес: Нальдеевой Н. Н., 460027, г. Оренбург, ул. Меновинская, д. 69.

У меня слюннокаменная болезнь, оперативное лечение не проведено, т.к. у меня порок сердца. Можно ли избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Шайхутдиновой, 452000, Башкортостан, г. Балебей, ул. Красноармейская, д. 55, кв. 1.

Моей маме 56 лет. У нее тяжелая форма ишемической болезни сердца, высокое давление, учащенное сердцебиение, хронический пиелонефрит почек, плохо сходит моча, год, как появились отеки конечностей, начали вскрываться вены. Помогите, пожалуйста, может, есть народные средства лечения?

Адрес: Яковлевой О. Ф., 413700, г. Пугачев, Саратовская обл., ул. Коммунистическая, д. 44.

Прошу отозваться людей, которые знают, как вылечить энурез у ребенка 7 лет. Еще у мальчика паховая грыжа. Можно ли от нее избавиться народными средствами?

Адрес: Белоус Ирине Александровне, 601800, Владимирская обл., г. Юрьев-Польский, ул. Дзержинского, д. 6, кв. 4.

У моей внучки, ей 12 лет, обнаружили гемангиому в забрюшинном пространстве справа и кисту на селезенке. Прошу помочь избавиться народными средствами, т.к. внучку уже два раза оперировали, но безрезультатно.

Адрес: Зайцевой Валентине Федоровне, 172387, Тверская обл., г. Ржев, Zubцовское шоссе, д. 5/49, кв. 78.

Моему сыну 2 года 4 месяца. Диагноз: киста, косвенные признаки арахноидита, киста височно-теменной области. А у моей мамы (ей 61 г.) постоянно подкручиваются жилки то под одной, то под другой коленкой, ходить не может. Откликнитесь, кто смог вылечить эти болезни!

Адрес: Гончар Татьяна

Евгеньевне, 356806, г. Буденновск, Ставропольский кр., Северный микр-н, д. 7, кв. 39.

У ребенка диагноз: неврозоподобное состояние с гипердинамическим синдромом (частое моргание глазами). Мальчику 6,5 лет. Очень прошу откликнуться тех, кто смог победить этот недуг.

Адрес: Конопелькиной М. Н., 652258, Кемеровская обл., Тяжинский р-н, с. Листвянка, д. 3, кв. 8.

У ребенка 1,6 года младенческий дерматит, диатез и пищевая аллергия. Подскажите, пожалуйста, способы лечения.

Адрес: Самойленко Татьяне Владимировне, 662161, Красноярский кр., г. Ачинск, 5-й микр-н, д. 38, кв. 9.

У меня наследственный поликистоз почек, хронический пиелонефрит. Прошу, отзовитесь, кто знает народные средства лечения.

Адрес: Гусевой В. А., 301661, г. Новомосковск-11, ул. Зеленая, д. 5 «а», кв. 11.

Моей дочери 5 лет. Диагноз: папилломатоз небных миндалин. Папилломы удаляли, но в течение года они вырастали снова. Помогите советом, может, кто знает народные средства лечения?

Адрес: Фаевцевой Алёне Вадимовне, 692100, Приморский кр., г. Дальнереченск, ул. Таврическая, д. 44, кв. 2.

Моей дочке 5 лет. С 9 месяцев у нее обнаружили пупочную грыжу. Я прошу откликнуться тех, кто знает, как обойтись без операции.

Адрес: Лебедевой Наталье Павловне, 468320, Казахстан, г. Байконур, ул. Янгеля, д. 24, кв. 71.

У моего внука (13 лет) киста придатка правого яичка. Добрые люди, помогите советом, как избежать операции?

Адрес: Толкач Н. Г., 644022, г. Омск-22, ул. Лукашевича, д. 1, кв. 163.

Очень прошу отозваться тех, кто знает, как избавиться народными средствами от кисты на печени.

Адрес: Порошковой Ю. А., 183036, г. Мурманск, ул. Скальная, д. 29, кв. 30.

Муж перенес 4 операции на мочевом пузыре, а после перенесенного перитонита образовался свищ, через который идет моча. Если кто-нибудь знает, как вылечить эту напасть народными методами, отзовитесь!

Адрес: Деревянко Надежде Даниловне, 646086, с. Алексеевка, Москаленского р-на, Омской обл.

Мой диагноз: инфекционный эндокардит. Отзовитесь, кому приходилось лечить эту болезнь народными средствами. Кардиологи предлагают только операцию.

Адрес: Семиной Л. П., 426076, ул. Ленина, д. 28, кв. 24.

Прошу откликнуться тех, кто борется с сахарным диабетом. Каковы результаты? Поделитесь опытом. Надоело «сидеть на игле».

Адрес: Сергею, 692481, Приморский кр., с. Вольнонадеждинской, а/я 24.

У меня очень больна тетя. У нее ишемическая болезнь сердца, гипертония и поликистоз обеих почек, причем одна киста около 6 см. Убедительно прошу, помогите! Ей 68 лет, операцию делать уже нельзя.

Адрес: Гожа Ольге Николаевне, 623622, Талицкий р-н, с. Яр, ул. Ленина, д. 17.

Обращаюсь с просьбой к читателям, кто знает, как вылечить язву мочевого пузыря, отзовитесь!

Адрес: Чиковой Антонине Павловне, 446430, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Пионерская, д. 30 «а», кв. 67.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить дистрофию сетчатки глаза.

Адрес: 1) Байковой А. Т., 141074, г. Королев, Московской обл., ул. Пионерская, д. 49/12, кв. 2.

Мне 37 лет. 7 месяцев назад врачи поставили диагноз: спастическая кривошея. Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от этой болезни.

Адрес: Сухорукову К. А.,

461010, Оренбургская обл., г. Бузулук, 4 мкр-н, д. 16, кв. 113.

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто вылечил контрактуру Дюпюитрена народными средствами.

Адрес: Романовой Н. М., Нижний Новгород, г. Лысково, д. 7, к. 3, кв. 23.

Обращаюсь ко всем, кто знает, как восстановить зрение народными средствами. Внучке 12 лет, страдает близорукостью, зрение падает (левый глаз -0,5; правый -0,8).

Адрес: Шехиреву Александру, 612400, Кировская обл., Зуевский р-н, п/о Мухино, д. Опаренки, ул. Цветочная, д. 5.

Моей внучке 12 лет. У нее синдром навязчивых движений. Можно ли вылечить это заболевание народными средствами?

Адрес: Олейник Галине Константиновне, 357310, Ставропольский кр., г. Мин. Воды, ул. Ленина, д. 59, кв. 7.

Внуку 8 лет. Вот уже 4-й год болеет ювенильным ревматоидным артритом. Очень прошу тех, кто может выслать за разумную плату траву и корни сабельника болотного, отзовитесь!

Адрес: Соколовой Людмиле Алексеевне, 624334, Свердловская обл., г. Красноуральск, ул. 40 лет Октября, д. 5, кв. 4.

Мне 72 года, диагноз: широкоугольная глаукома 2-й ст. на оба глаза. Всех, кто знает, как можно вылечить эту болезнь народными средствами, очень прошу написать мне.

Адрес: Маркелову Борису Сергеевичу, 456657, Челябинская обл., Еткульский р-н, с. Потапово, пер. Клубный, д. 1.

Мне 14 лет. Диагноз: панариций, гноятся большие пальцы на обеих ногах. А еще у меня падает зрение: миопия слабой степени. Если кто-нибудь излечился от этих заболеваний, поделитесь, пожалуйста, опытом.

Адрес: Лысовой Тамаре, 143090, Московская обл., Одинцовский р-н, г. Звенигород, ул. Игнатьевская, д. 5.

ХОРОШО ТЕМ, КТО ЗАПАССЯ ЗАРАНЕЕ

Здравствуй, дорогие зожевцы! Вот и заканчивается зима.

(Увы, это письмо было получено действительно в конце зимы. Залезало. Теперь впору сказать: «Вот и заканчивается весна». Хотели отложить до следующего года. Но кто знает, как повернется жизнь... А письмо Натальи Николаевны Васькиной очень полезное, нужное. Приносим, кстати, Наталье Николаевне свои извинения. — Прим. Адм. «ЗОЖ»).

Много сил и здоровья забирает эта капризная пора. От резких перепадов температуры (то морозы под 30, то оттепель) и у здорового человека «крыша» может поехать, а что уж говорить о больных людях... Хорошо тем, кто запасся заранее лекарственными травами, ягодами. Попивали себе лечебные отвары, компрессы, втирания из настоев делали в суставы и посмеивались над причудами матушки-зимы. А кто таблеточки глотал, заглушая боль, загоняя болезнь внутрь, — ведь «одно лечим, другое калечим» — тем не позавидуешь. Засорились печень, почки, поджелудочная железа стонет, желудок работает из рук вон плохо, кишечник постоянно переполнен, и так далее.

Нет, я не противница официальной медицины. Самой прошлой осенью пришлось полежать в травматологии — неудачно упала. Но таблетки старалась не пить, хотя от уколов отвертеться не смогла. А вернулась домой и начала всю химию, что в меня ввели, выводить. Специальные физические упражнения, массаж ушибленных мест, растирания из травяных настоев и, конечно, мои любимые чаи (барбарисовый, мятный, облепиховый). Много разных трав и ягод заготавливаю. И вот тем, кто хотел бы почистить и оздоровить свой организм, советую. Не поленитесь: как только сойдет снег в лесу — сходите туда. Небольшой вечнозеленый кустарничек брусники сразу бросится вам в глаза. Нарвите его листочков, богатых витамином С, провитамином А, органическими кислотами, дубильными веществами и прочими ценностями. Сделайте из них настои, отвары и пейте. И на следующую зиму сделайте запасы.

Набрав листочков этого растения, поднимите глаза вверх, посмотрите на березку-красавицу. Она еще без листьев, но они пока нам и не нужны. Набухшие почки нас интересуют. Отвары и спиртовые настойки из них обладают мочегонным, желчегонным действием, применяются при заболеваниях почек, желчного пузыря, печени, при язве желудка, гастритах. Наружно — при ревматизме, подагре.

Нежные клейкие листочки березки тоже нужно собрать. Майские листья особенно полезны.

Что еще нам может дать весна? Всем известные цветки мать-и-мачехи, пастушьей сумки. Из цветков одуванчика сварите варенье. Сразу оно вам может показаться не совсем вкусным, но зимой уйдет за милую душу.

Но вернемся опять в лес. На сосне и ели появились молодые почки, которые содержат массу полезных витаминов. Соберите их, сделайте витаминный чай. Насушите на зиму. Измельченные сухие почки можно добавлять в супы, борщи, в мясные и рыбные блюда. Вместе с другими пряными растениями. И никаких пищевых добавок не надо покупать. Бесплатно матушка-природа нам дает. Почки, засыпанные сахаром, добавляйте зимой в чай — и полезно, и вкусно.

Ранней весной, пока не появились листья, можно в лесу собрать кору с дуба, крушины, калины. Но делайте это, пожалуйста, так, чтобы дерево не очень болело — основной ствол не трогайте. Кора берется с молодых веток.

Конечно, обо всех растениях, которые можно заготавливать ранней весной, не напишешь — много места надо. Я написала о самых доступных и которые все хорошо знают. Собирайте, пейте на здоровье.

Адрес: Васькиной Наталье Николаевне, 427413, Удмуртия, Воткинский р-н, п.Новый, а/я 67.

«ЗОЖ»: Повторяем, друзья, конечно, опоздали. Однако кое-какими советами воспользоваться можно. Скажем, тот же лист брус-

ники не потерял своей актуальности и сегодня. А северянам-то, может, и все рецепты сгодятся. Самое время подумать и о целебном варенье из одуванчиков. Мы несколько раз давали рецепт его приготовления, причем в различных вариантах.

Вот, например, как предлагает готовить его Галина Ивановна Поскребышева — известный специалист в области домашних заготовок, садоводства и овощеводства.

«Собрать цветы одуванчика и тут же отделить от зеленых корзиночек, оставив только желтые лепесточки. Залить их крутым кипятком, добавить нарезанный кусочками лимон, поставить на огонь и кипятить 15 минут на медленном огне, затем остудить и процедить. Смешать отвар одуванчика с таким же количеством сахарного песка (по объему), кипятить еще минут 10, затем сразу же расфасовать в маленькие баночки».

А вот рецепт приготовления варенья без тепловой обработки, который еще в 1996 г. нам прислала одна из читательниц из Курска.

«Собрать одуванчики — головки с цветоножками — промыть, подсушить, порезать, пропустить через мясорубку. На один кг сырья 1,5 кг (можно 1,2 кг) сахара. Засыпать и хорошо перемешать в большом широком тазу — эмалированном или пластмассовом. Надобно, чтобы смесь как можно большей поверхностью соприкасалась с воздухом.

В течение 3-4 суток смесь перемешивать 3-4 раза в день. Желательно в одно и то же время суток. Затем переложить смесь в стеклянные банки и поставить их на 6-7 суток открытыми в холодильник — пусть набирается холода.

После этого банки закрыть пластмассовыми крышками и поставить в подпол на 12-14 суток вверх дном. Затем перевернуть. Варенье, подготовленное таким образом, не прокисает. Оно вкусное, нежное, а главное — целебное. Особенно для печени».

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2000
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан
офсетным способом в ГУП ИПК
«Московская правда»: 123995,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.
ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел заказов розницы:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
Вестник «ЗОЖ» и «БВ»
Издается
с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Тираж 1.633 000

Заказ № 2205

Подписано в печать

13 05 2001

«ЗОЖ»

И
«БВ»

ПИСЬМО В НОМЕР

А ЖИЗНЬ СОВСЕМ НЕ ОСТРОУГОЛЬНАЯ

Здравствуй, «ЗОЖ»! Пишет ваша поклонница. Давно интересуюсь газеткой-кудесницей. Разве ее можно назвать иначе?! Впрочем, наверное, в этом вам признаюсь не только я, но и вся ваша читательская аудитория.

Однажды познакомившись с «ЗОЖ», невозможно в него не поверить и не влюбиться. В нашей семье все так считают. Вот моя сестра сагитировала подписаться на «ЗОЖ» всех родственников и друзей, а те, в свою очередь, «открыли глаза» другим людям.

Оказывается, жизнь не выглядит остроугольной, когда под рукой кудесник-вестник. Утро становится чудесным и добрым, словно окутанным в розовую дымку. Вечер наступает незаметно чарующе, пожелав: «Спокойной ночи!».

С «ЗОЖ» чувствуешь себя безмятежным ребенком. Он решает все проблемы со здоровьем и плохим настроением, предлагая рецепты, в которые сразу же проникаешься верой.

Высылаю фотографию своей сестры Надежды. Она интересная спортивная девушка, сторонница здорового образа жизни. У нас дома очень много фотографий, и мы любим давать им названия. Для этой мы тоже придумали — «Вперед, за здоровьем!». Может, пригодится вам для обложки?

Мы еще придумали и частушку:

Если любишь вестник «ЗОЖ»,
От здоровья не уйдешь.
Рецепты жару поддадут
И болезни изведут.

Адрес: Григорьевой Фаине Титовне, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

«ЗОЖ»: Милая Фаина, прекрасно! Все пригодилось. И даже частушка, хотя мы ее чуть-чуть подправили. А уж насчет названия для снимка — так ведь это девиз всех наших читателей. Вот только «острые углы»... Старайся их обходить. А вообще — так держать!



Девочка и море.



● «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

● «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

ДЕЛАЕМ ГАЗЕТУ ВМЕСТЕ

Как-то, знаете ли, даже неловко. Чуть ли не в каждом письме читаю: «Спасибо за газету», «Вы делаете благородное дело». И так далее, и тому подобное. Нет, я вовсе не против похвал. Конечно же, приятно! Как говорится, бальзам на раны. Но все же необходимо расставить точки над «и»: я упорно настаиваю на том, что газету мы делаем вместе с вами — нашими читателями. И сегодняшний номер — блистательное тому подтверждение. 80 процентов материалов — ваши. Мы, разумеется, кое-что подправили, стараясь сохранить стиль, смысл и душу, вложенные в каждое письмо, а в остальном можете гордиться плодами своего труда.

Более того, первая часть ваших писем — под рубрикой «... самое дорогое, что у нас есть» — выглядит как некое продолжение «Этюдov оптимизма Галины Кулешовой». Не спорю, возможно, они не слишком полезны в плане рецептов в лечении тех или иных болезней, но что касается лечения душ человеческих — очень даже хороши.

Во всей этой ситуации меня удручает одно: нам уже не хватает тех 24 страниц, на которых мы выпускаем вестник. В увесистой папке с надписью «В номер» у меня лежат совершенно потрясающие письма, которые, да простят мне кощунство, стоят в очереди претендентов на место в газете. Просто убивают откровения женщин относительно мужей-алкоголиков... Пьет Россия, и это великое несчастье для семей и для страны! Признаться, мы не особо жаловали эту тему, исповедуя безвольный тезис: «Ну что делать, все пьют!» Однако теперь настало время говорить.

И еще. По поводу «Боли утраты», с которой в номере накануне выступила наш корреспондент по центру России все та же Галина Кулешова. Материал нашел отклик в душах читателей, и они в своих письмах как бы расширяют диапазон средств, способных смягчить вышеозначенную боль. И если Кулешова видит это средство в развитии творческого потенциала людей, то читатели нашли его в переписке, в общении друг с другом.

В коротком разговоре трудно объять необъятное — содержание ваших писем. Наши добрые помощники, снабжающие народ декопом, или сабельником болотным, в том числе и семья Тулакиных, просят нетерпеливых потерпеть до осени, ибо у большинства запасы весеннего сбора сабельника закончились, а осенние еще впереди. Лето для сбора сабельника — мертвый сезон. Так что не спешите писать нам жалобы на нерадивых поставщиков.

И, наконец, последнее. У нас скопилось громадное количество заявок, в которых читатели просят выслать им номера журнала «Предупреждение» и особенно «Предупреждение плюс» (две книжечки Николая Штаба и первая книжечка сборника «Домашний доктор»). Я тысячу раз твердил: подписывайтесь. Естественно, мы выполняем просьбы. Но поверьте, у нас просто не хватает сил делать это быстро. К тому же финансовые запросы почты постоянно растут.

Вот, собственно, и все. Всем всего хорошего. Всем — успехов в творчестве. От этого зависит качество нашей газеты, ибо, повторяю, мы делаем ее вместе!

Анатолий КОРШУНОВ.

В МОЕЙ ДУШЕ МЕЧТА БЫЛА...

В 25 лет у меня обнаружили туберкулез почки с двумя большими кавернами. Вначале я опустила руки и решила: конец!

Но однажды, когда я поссорилась с мужем, во мне пробудилась жажда сопротивления. Муж тогда сказал мне, что я сгнила изнутри, а еще и возникаю. Я проревела всю ночь, а под утро решила: вылечусь ему на зло! Развелась и осталась с маленькой дочкой на руках и со своей болезнью.

Лечилась я в основном народными средствами, пользуясь советами разных людей. Через полгода каверна зарубцевалась. Потом лет 10 занималась профилактикой и старалась избавиться от болезней печени, желудка и прочих болячек, которые появились у меня вследствие нарушения деятельности почек. Я чистила организм по Семеновой, Малахову, использовала урину, придерживалась и придерживаюсь раздельного питания, обливалась холодной водой, по возможности лечилась в санаториях. Для меня жизнь — это постоянная борьба за здоровье. Поэтому я не особо доверяю тем, кто говорит, что за несколько процедур можно избавиться от любых болячек. Тот, у кого случилась беда, должен знать: излечение — это длительный процесс. Чтобы победить болезнь, необходимо запастись верой и терпением. Если сумеете это сделать — у вас все получится!

Моего бывшего мужа давно нет в живых. А я благодарна ему за то, что он когда-то сказал мне. Подлечившись, я окончила институт, вырастила добрую, умную, любящую дочь, воспитала прекрасного внука и могу теперь ска-

зать, что знаю цену жизни. Правда, я так и прожила одна, ибо не смогла довериться ни одному представителю сильного пола. Наверное, зря! Сейчас мне 58 лет, и одиночество вырастает в очень серьезную проблему. Дети, как я считаю, должны жить своей жизнью, отдельно от родителей. А о себе я сочинила такие строки:

*Жизнь я достойно
прожила, но не нашла
к любви тропинку,
В моей душе мечта
была: найти родную
половинку.*

*Придумала его таким:
трудолюбивым и
не бедным,
Высоким, добрым
и седым... Мечтать,
как говорят,
не вредно...*

Заканчивая письмо, хочу предложить вам один рецепт — это йога — мудра пальцев, которую надо выполнять немедленно при сердечном приступе. Для этого нужно согнуть указательный палец так, чтобы своей подушечкой он касался концевой фаланги у основания большого пальца, мизинец следует выпрямить, а подушечки трех других пальцев (среднего, сердечного и большого) — соединить. Выполняйте мудру обеими руками, пока не почувствуете себя лучше. Облегчение должно наступить сразу.

Всем читателям «ЗОЖ» я желаю здоровья и счастья, а вестнику — процветания.

Адрес: Анне Григорьевне Мальчуженко, 309295, г. Шебекино, Белгородской области, ул. Шумилова, д. 18, кв. 4.

«ЗОЖ»: Господи, 58... Только 58! Мы верим, что он найдет: трудолюбивый, высокий, добрый, седой... Ну, а богатство при этом приложится само собой.

ПУСТЬ ВСЕМ БУДЕТ ХОРОШО!

Здравствуй, дорогая редакция! Все, кто делает «ЗОЖ»! Хочется увидеть вас, пожать руки. Но это вряд ли осуществимо. А вот сказать «спасибо» через письмо легко и просто. Спасибо за ваше внимание, терпение, ум, доброту. Пишу же я не потому, что делать нечего, а из-за нормального желания поговорить с интересными людьми.

Мне дорого понятие ЗОЖ, потому что живу с ним почти 10 лет. Иногда, что скрывать, ссоримся с этим мудрым существом (ЗОЖ для меня как невидимый спутник), но, естественно, виноватой бываю только я. Огрехи мои не такие уж и страшные, но все же.

Не курю, спиртное не люблю, мяса почти не ем, лекарствами была напичкана в детстве, поэтому теперь стараюсь обходиться без них. Учусь слышать собственный организм и доверять ему во всем. Например, когда болит желудок, не глотаю таблетки, а просто становлюсь в позу «медведя», то есть наклоняюсь вперед, касаясь пола ладошками (ноги при этом не сгибать). Такое положение через 5 — 10 минут избавляет меня от всяких резей и колик. Это мое «изобретение». Уверена на все 100 процентов, что состояние здоровья и настроение зависит от отношения человека к окружающему миру, Вселенной. Контролировать себя очень трудно, но важно! К примеру, бывает, просыпаюсь утром, солнце за окном, птицы поют, а в душе глухо, пусто, вставать не хочется, тоска зеленая по комнате расплылась. Что делать? Зажмуриваюсь и

представляю нашу Землю, людей... А потом как крикну (мысленно, конечно): «Пусть всем будет хорошо!!!» — и самой становится легче.

Спросила как-то у знакомого: «Зачем ты пьешь?» И он ответил: «Просто хочу расслабиться». А мне кажется, что лучше не напрягаться так, что потом только в омут пьянки с головой. Честное слово, я не осуждаю тех, кто зло-

кала. Мне даже подсознательно работу хотелось такую, чтобы сидеть в кабинете и ковыряться в бумажках или в технике какой-нибудь... Но... У судьбы всегда есть свои безапелляционные «но». Работаю исключительно с людьми, маленькими и большими: в детском саду воспитателем уже 10 лет и в одной из местных газет — начинающим журналистом, верстальщиком, же-

ственную поддержку светлых и добрых начинаний, в то, что все всегда делается к лучшему.

Я бываю раздражительной, сердитой, суетливой, иногда болею. Но ведь и на небе появляются тучи, и дожди с градом и молнией не редкость в природе. Всему свое время.

Интересно мне наблюдать за течением событий в жизни. Случайностей нет. Сегодня вытекает из вчера, завтра из сегодня. Закономерно. Стихи про это лет пять назад написала: «За мечтою пышною прет росток причудливый, что сегодня вышито, то вчера придумано».

Вот у газеты «ЗОЖ» — хорошее будущее, если будете делать ее так, как делаете. Здорово у вас получается, молодцы! Мы дома подшивку делаем, все номера храним и иногда пользуемся советами из «ЗОЖ».

В общем, спасибо вам. Удачи!

Адрес: Поповой Людмиле, 347545, Ростовская обл., г. Пролетарск, ул. Фрунзе, д. 20.

«ЗОЖ»: Спасибо за доброе, светлое письмо, Люда, за искренность, непринужденность и способность к самоанализу. В жизни это важно. Мы надеемся и верим, что все у тебя получится. И в журналистике в том числе. Единственная поправка к письму. Редакция вестник «ЗОЖ» только выпускает. Понимаешь, да? Покупаешь бумагу, сдает материалы в набор, верстает, оплачивает производство. А вот пожать руки тебе пришлось бы миллиону с лишним наших подписчиков и читателей, ибо «делают» «ЗОЖ» они. И сегодня ты среди них. Это здорово!

ЮБИЛЕЙ

Юрию Даутову — 60 лет

Вообще-то Администрация вестника «ЗОЖ» настороженно относится к разного рода юбилеям, считая их одним из способов саморекламы. У нас, например, в ноябре 2002 года тоже состоится юбилей — 10 лет со дня выхода в свет первого номера газеты, но мы об этом никому ни гу-гу. А то, знаете, начнется... Поздравления, застолья, подарки, не исключаются денежные переводы... Нет, нет, о юбилее ни слова.

Однако в данном случае повод особый. Юрию Юнусовичу Даутову — замечательному врачу и человеку, создателю майкопского центра «Здоровье», ученику и стойкому последователю Юрия Сергеевича Николаева — 28 июля исполнится 60 лет.

Вот что пишут об Учителе в коллективном письме его ученики и пациенты.

«Разгрузочно-диетическая терапия и лечебное голодание — лишь крохотная малость в учении Даутова. Основа его — в изменении философии жизни, приобретении уверенности в себе, любви к природе и окружающим людям, доверие к своему организму, которое выражается не только в правильном питании, но и в постоянном стремлении к совершенству, восстановлению духовного, психологического и физического здоровья. Юрий Даутов заставляет поверить в себя, попытаться понять цельность мироздания и место человека в нем. Центр «Здоровье» — это чистая живая клетка, излучающая любовь в уже пробуждающемся пространстве».

Все правильно! И мы, как и авторы письма, с удовольствием ставим под ним свои подписи. Присоединяемся, как говорится, на всю катушку. Администрация «ЗОЖ».

В заключение адрес майкопского центра: 385000. Республика Адыгея, г. Майкоп, а/я № 190, 000 «Центр Здоровья».

употребляет спиртным, уже не осуждаю, а жалею. Мне как-то такие слова сказали: «А как ты можешь судить пьянеющих от вина, если сама каждый день опьяняешь себя иллюзиями и надеждой». Правильно, да?

Я всегда жила в своем мире, мало кого туда пус-

корректором.

Мне 28 лет, но чувствую себя двадцатилетней. Замуж пока не хочу, и меня не пугают предостережения вроде «поздно будет рожать». Мое все в будущем! Это раньше я всего боялась, как заяц из сказки, а теперь... Верю в силу человеческую, в бо-

ЗАТО ТЕПЕРЬ НОЧАМИ СПЛЮ СПОКОЙНО

Моя профессия — педагог. Это значит, что зарплата в два раза ниже прожиточного уровня. А моя дочь — начинающий педагог. Следовательно, я за месяц должна умереть дважды, а моя дочь — трижды. Но с помощью газеты мы умудряемся выживать. Педагоги меня поймут. Они-то знают, что на нашу зарплату ни зубы вылечить невозможно, ни сердце, ни суставы, так как цены на таблетки, микстуры и прочие услуги чуть ли не одинаковы с нашей заработной платой, а частенько и выше.

Мне 54 года. Кому столько же или близко к этому, те знают, как не дают заснуть по ночам суставы, сердце, руки, ноги и прочие болячки.

Меня донимали колени и ночью, и днем.

В «ЗОЖ» № 19 за 1999 года на 14-й странице я под заголовком «Дождесь подснежников» обнаружила рецепт. Автор советовал пропустить цветы через мясорубку и приложить к суставам на 15 минут. Я терпеливо стала ждать апреля месяца, когда подснежники появятся на рынке. Дождалась, купила два букетика на 5 рублей, сделала все, как советовал «ЗОЖ». Однако, приложив кашку из цветов к коленям, я незаметно заснула (процедура эта выполнялась в 12-м часу ночи и сказалась усталостью).

Сколько прошло времени — не замечала. Когда стало сильно щипать, сбросила все на пол и снова заснула. А утром результат: сильнейший ожог обоих колен, вызов врача-хирурга на дом (ходить не могла), больничный лист на две недели, 150 рублей на лекарства.

Случилось это со мной

27 апреля 2000 года. Зато теперь ночами сплю спокойно, коленки больше не болят.

Работаю я в центре технического творчества учащихся, где всего-то 30 сотрудников, включая уборщиц и сторожей.

Моя история насмешила весь наш коллектив и одновременно повысила популярность вестника «ЗОЖ». Сейчас треть сотрудников выписывают вестник и стараются на себе применять различные рецепты. Почти все мы используем бальзам Балыниных, лечим простуду, сердце, давление, шпоры и прочие напасти по советам бесценной газеты.

Адрес: Царевой Антонине Ивановне, 443056, г. Самара, пр. Масленникова, д. 33.

P.S. Отзовитесь, кто знает народные средства и способы лечения повышенного внутричерепного давления и судорожной готовности головного мозга. Несколько детей и внуков наших сотрудников, в том числе и мой 12-летний внук, страдают этой бедой. Все пятеро состоят на учете у невропатологов.

Ответьте по указанному адресу. Будем глубоко признательны каждому.

МИЛЫЕ МОИ, НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Со своим заболеванием — рассеянный склероз — борюсь давно. Трудно! В часы отчаяния и безысходности особенно тяжело. Я болею с 90-го года и вот теперь уже на бессрочной инвалидности. Но не сдаюсь.

В декабре 1993 года начала свое первое голодание, так как ходить уже почти не могла, в руках не удерживала чашку, ложку с трудом до рта доноси-

ла; падала везде, где можно было упасть и где нельзя. Лекарство не помогало, болезнь быстро прогрессировала. Я чувствовала, как жизнь уходит из моего тела. Спать не могла из-за судорог. И вот я решила для себя: «Или пан, или пропал».

Провела 13-дневное голодание. Ломало меня, ужас как: рвало, голова болела, челюсть выворачивало, все тело корежило в судорогах. Но я не сдавалась. Думала, если суждено умереть, то пусть побыстрее, чем лежать парализованной. Через 5 дней почувствовала напряжение в кишечнике. Сделали мне клизму — сама я не могла. Вышло из меня много гадости, что-то вроде каловых камней. Я тогда удивилась: откуда — я же не кушаю. Но после нескольких дней поста у меня стала появляться сила в руках, в ногах. Я воспряла духом. Так и продержалась 13 дней. Надо было и больше, но мне стало хуже. Да и вокруг кричали: «Хватит, хватит!»

Выход из голодания сделала с большими ошибками, но, несмотря на это, мне стало лучше. Зубы побелели, головокружение исчезло, левую сторону отпустило, появилась надежда. Потом голодала по 7, 5, 10, 3 дня — как получалось — по нескольку раз в году. А в 1997-м купила книги Малахова, и мне многое стало ясно.

Сейчас я сама пишу, хотя раньше даже авторучку не могла держать. Езжу на дачу с детьми, правда, на машине, играю с внуком. Помогаю на кухне. А главное — сама, себя обслуживаю.

Моя знакомая и «коллега» по несчастью умерла 2 года назад, проболев 4 года. Я уговаривала ее пойти на голод, но она испугалась, сдалась. Да и

врачи вокруг твердили: «Вы что, с ума сошли? Вы и так истощены!» И все — она верила врачам.

А я с врачами проблему не обсуждала. Знали родные, друзья, но одобрения от них я не получила. Теперь, конечно, они понимают, но тогда...

Муж мне очень помогает, спасибо и низкий ему поклон до земли, что не оставил в трудную минуту.

Между голоданиями я пила полынь по $\frac{1}{3}$ стакана 1 год 8 месяцев без перерыва. Сейчас пью настои из каштана, живокости, женьшеня. Пью чай из чистотела. Делаю клизмы с уриной. Слава Богу, болезнь отступает. И я знаю, что скоро этот кошмарный сон будет позади.

Милые мои, не сдавайтесь, боритесь. Я еще много чего не описала, устала рука, дрожит... Сейчас мне 43 года, в прошлом бухгалтер.

Т. М.

«ЗОЖ»: Автор письма просила не упоминать ни ее адрес, ни имя. Однако все координаты в редакции есть вплоть до телефона. Как правило «безымянные» письма мы стараемся не публиковать. Но данный случай особый. Чего только не читали мы о рассеянном склерозе, но вот с голоданием встретились впервые.

Ветераны вестника помнят: мы некогда упорно вели рубрику «Голодание спасет вашу жизнь», поясняя свое упорство: «Мы вовсе не убеждаем длительно голодать всех и каждого. Тем более самостоятельно. Но когда болезнь не оставит вам шанса, знайте: он есть — длительное голодание». Похоже, история Т. М. именно такой случай.

ДАВАЙТЕ ЛЕЧИТЬ СЕБЯ ЗАБАВНЫМ ДОСУГОМ

С газетой и журналом «Предупреждение» познакомил соседка — сразу же выписала на 2001 год оба издания. А тем временем читала номера, что получала соседка. К журналу и газете привел случай — заболели пятки. Банально, но боль — не встать. Потом вроде расхожусь, ничего, но боль не отступает.

Доктор (милая дама в белом) в местной поликлинике выслушала меня, не слушая, у некоторых это получается. Я убедил ее послать меня на рентген. Вот тогда-то она и выдала сакраментальную фразу: «Это у вас уже до смерти будет». Я чуть не свалилась от смеха со стула. Хотелось поинтересоваться: когда случится эта самая смерть, но застенялась, так как своим смехом сильно огорошила дамочку: надо же, еще и смеется!

Итак, шпоры. Провела 7 курсов физиолечения — только время тратила на очереди и сеансы. Начала говорить с людьми — собрала немало рецептов излечения, но еще ни один не помог. Теперь вот готовлю настой орехов, через месяц начну принимать. Говорят, — панацея, точно помогает, только терпение и время.

Ладно, Бог с ними, со шпорами. Совсем о другом хотела написать. Ну, болит, ну и что? Душа болит гораздо сильнее, но жизнь продолжается. Поэтому давайте жить! Чтобы можно было сказать о себе, как Ирина Одоевцева (русская поэтесса, умерла в Питере): «И во сне и наяву — с наслаждением живу!» Стараюсь и так жить, так чувствовать. Благодаря тому, что люб-

лю. А это книги, кроссворды, прогулки, общение с друзьями. Но главное — внучата. Веруше — 13, Артему — скоро 3, он вырос на моих руках. Мастерю игрушки из лоскутков, оформляю бутылки необычной формы. Флористику изучаю, а главное — леплю из теста. Это захватывает. Увлечла занятием массу людей, естественно, внучку и ее подруг, своих знакомых. И постепенно образовались два стойких коллектива — в библиотеке даже выставку моих работ организовали: так приятно было встретить людей, которым без моего занятия было плохо, а теперь стало хорошо. Вообще-то, желание «пошуршать» — так называла моя любимая подруга из Усть-Каменогорска Нина Васильевна наши занятия — я всегда любила. И хоть работа в милиции (я подполковник в отставке, отслужила без малого 30 лет) не всегда позволяла организовать такой досуг, но я любила и люблю и дачу-огород, и придумки из ненужных тряпочек, и вот уже 3 года на пенсии — тесты! Оно раскрывается под руками, получается то, что хотел бы сделать. Оно занимает и разминает руки, согревает душу. Так говорят и мои новые подруги. Давайте лечить себя забавным досугом — полезным и приятным! Это будет общение, дело, польза.

Адрес: Киримовой Вере Владимировне, 103683, Москва, Зеленоград, 1519-231.

ПЕШКОМ И С ПЕСНЯМИ

Я и многие мои знакомые долгое время читали вестник «ЗОЖ», покупая в киоске, затем стали подписчиками, только чтобы поддержать любимое издание: в Союзпечати покупать, надежнее — из

ящиков почта часто пропадает. Но теперь я говорю: «Значит, кому-то нужнее, и слава Богу, что еще кто-то прочитал нужные советы», а недостающий номер покупаю.

Ну, а теперь о главном, что заставило сестру записать письмо.

Я предлагаю печатать в «ЗОЖ» призывы к тем, кто очень одинок. Давайте в летне-осенний период организуем сборы зожевцев в разных уголках страны. Поездки дороги, поэтому, чем ближе мы живем друг к другу, тем реальнее помощь. Вот что могу я: у нас недалеко от Тольятти есть святой источник в селе Ташла. Там купальня круглый год. Человек 7-10 могут собраться у меня (конечно, без лишних удобств: спать — кто на полу, кто где). И мы пешком пойдем 40-50 км (можно с ночевкой в одном из сел) к источнику. Что хочу сказать: подписчики «ЗОЖ» — в основном люди не совсем здоровые (сама я после инсульта 2 года не ходила вообще), но если мы — единомышленники, если умеем оказывать помощь друг другу (я знаю мудры, некоторые приемы помощи при давлении, сердцебиении...), тогда нам ничего не следует бояться. Хорошо, если в таких группах окажутся целители. Давайте начнем с малого, а потом, если укрепим дух и тело, можно двинуться дальше. Моя мечта: посетить остров Валаам, побывать на Валдае. Если сборы зожевцев успешно пройдут в этом году, на следующий год придумаем что-то более серьезное.

О себе. Вдова, скоро 50. Шесть лет назад перенесла геморрагический инсульт с кровоизлиянием в правой половине мозга, парализовало левую сторону, больны почки, на надпочечнике 0,8 см уплотнение и еще масса всего, в том числе и са-

харный диабет 2-го типа средней тяжести. Как боролась, как подняла себя — это отдельный разговор и о помощи сил небесных — тоже потом.

Сейчас наступает лето, и нельзя упускать возможностей набраться сил у природы. Даже в Тольятти мы можем собрать 3-5 групп по 7-10 человек. Думаю, найдутся желающие объединиться по районам и в селах.

Давайте спишемся, созовемся, и пешком — к здоровому образу жизни, с песнями, с любовью к природе, ко всему живому.

Адрес: Федоровой Любови Евлампиевны, 445012, г. Тольятти-12, ул. Мурысева, д. 75, кв. 48. Тел.: 24-97-64.

P.S: Если кто-то когда-то писал мне из Харькова, Одессы, Москвы, Киева, Белоруссии, но я в связи с переездом и болезнью потеряла адреса, пишите, приезжайте. Жду.

«ЗОЖ»: Не знаем, как насчет организации походов — идея хорошая, витает в воздухе давно, но осуществить ее довольно сложно: лето, огороды, отпуска. И все же пробовать надо. А вот списываться, созваниваться, создавать что-то вроде мини-клубов взаимной выручки — необходимо обязательно. Дабы не погибнуть по одиночке. В любом случае, если кому-то что-то в этом плане удастся осуществить — пишите: лиха беда — начало!

ГУСИ СПАСЛИ РИМ, А КОЗЫ — МЕНЯ

Хочу рассказать вам о том, что мне пришлось пережить и как удалось восстановиться после малого инсульта.

Занятые своими повседневными заботами, мы не думаем о том, что

надо чередовать труд и отдых, следить за своим питанием, соразмерять физические и психические нагрузки. Ну а потом, как писал еще Д. И. Писарев, «Чиним и конопатим свой организм, как утлую и дырявую лодку».

В моей жизни все было точно так же: убирала урожай, консервировала овощи, ремонтировала дом, ухаживала за домашними животными... Мне все хотелось успеть, поэтому спать я ложилась не раньше 12 часов ночи...

Мне казалось, что я нормально себя чувствую, но 1 октября 2000 года я проснулась в 4 утра от того, что у меня в голове раздавался барабанный бой и страшно колотилось сердце. Затем началось удушье. Мысленно я сказала себе: «Всеми процессами в нашем организме управляет мозг. Значит, для того, чтобы я могла нормально дышать, нужно занять его чем-то приятным». И я постаралась вспомнить самый приятный момент в моей жизни...

В 1970 году под Владивостоком я поднялась на сопку и, посмотрев вниз, увидела с большой высоты дикую уссурийскую тайгу и плывущие внизу облака... И когда я представила все это, удушье перестало меня мучить. Но у меня стали холодеть ноги, левая ступня онемела... И тогда я решила встать.

Будить мужа не хотелось. К тому же я прекрасно понимала, что он ничем не сможет помочь. Таблеток у меня дома не было, поскольку в свои 62 года я лекарств не употребляла. Сейчас думаю, что, встав тогда на ноги, я помогла своему сердцу. Походив немного, я снова улеглась и уснула. А когда проснулась, у меня болели и голова, и сердце, правая щека была белая, а левая — красная. Ноги — словно чужие, однако усилием воли я за-

ставляла их двигаться, делая совсем маленькие, черепашьи шажки.

Два дня я пролежала: по ночам колотилось сердце и болела голова. В конце концов я решила помочь своему сердцу медикаментами: простудировала соответствующую литературу, дала мужу список препаратов и в течение трех дней принимала лекарства. Надо было, наверное, поехать в больницу — с прежней моей работы мне предлагали прислать машину — и, оставшись там, оставить все хозяйство на мужа. Но подобное у меня даже не укладывалось в голову. Я решила, что буду выкарабкиваться сама. На четвертый день я поплелась пасти коз. Делая черепашьи шажки, я с трудом шла по дорожке, заросшей бурьяном. Домой почти приползла. Говорю мужу: «Теперь ты попаси коз, у меня нет сил». Денек полежала и снова отправилась со своими козами в путь, все так же едва переставляя ноги и думая только о том, чтобы не упасть.

Однако через неделю ноги потихоньку стали «сами» ходить. А на десятый день я, поскольку боли в голове и в сердце не проходили, сделала «Шапочку Димкова» — вычитала о ней в «ЗОЖ». Так как мне было трудно тереть полтора килограмма картошки на терке, то я пропустила ее через мясорубку. После первой «шапочки» я не заметила никаких изменений в своем состоянии. Но когда через день сделала ее второй раз — прекратились спазмы в голове, а после третьего — ушла боль из сердца. Я чувствовала себя счастливой! Всего в течение 12 дней сделала шесть таких шапочек... И, конечно же, пасла своих коз.

Через два месяца я съездила в город и сделала ЭКГ. Врач «обрадовала», сообщив, что у меня

ишемическая болезнь сердца. А через два с половиной месяца я на недельку уехала на Смоленщину — проводить свою 79-летнюю сестру. Как только я вернулась домой — у коз начался окот. За январь они принесли мне 8 козлят; я с этим справилась, так как к тому времени вернулась к прежнему ритму жизни.

А что было бы со мной, если бы у меня не было коз и я вместо того, чтобы пасти их, легла бы на больничную койку?

Думаю, что обстоятельства заставили меня использовать наилучший способ лечения. К тому же я вынуждена была задуматься над тем, почему произошел этот сбой в моем организме и что нужно сделать, чтобы устранить причину болезни. «Человек носит врача в себе, нужно только помочь ему в его работе», — так еще в древности говорил Гиппократ.

Мне кажется также, у каждого человека должна быть маленькая памятка, в которой было бы сказано, как оказать первую помощь в экстремальной ситуации. Для этого предлагаю ввести в «ЗОЖ» новую рубрику — «Это должен знать каждый». Такая информация особенно необходима в глубинке, где врачи в силу ряда обстоятельств далеко не всегда способны оказать больному своевременную помощь.

Ну, а в заключение предлагаю всем стихотворение английского поэта Редьярда Киплинга, который, как мне кажется, очень точно говорит о том, как человек должен управлять самим собой. Понимаю:

многие знают, многие читали, но повторить — не вредно.

*Владей собой среди
толпы смятенной,
Себя клянуций
за смятенье всех.
Верь сам в себя
наперекор Вселенной
И маловерным отпусти
их грех.
Пусть час не пробил, жди,
не уставая,
Пусть лгут лжецы,
не снисходи до них;
Умей прощать и
не кажись, прощая,
Великодушной и мудрей
других.
Умей мечтать, не став
рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не
обожевив;
Равно встречай успех и
поруганье,
Не забывая, что
их голос лжив.
Останься тих, когда
твое же слово
Калечит плут, чтоб
уповать глупцов,
Когда вся жизнь
разрушена, и снова
Ты должен все
воссоздавать с основ.
Умей поставить
в радостной надежде
На карту все,
что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим
стать, как прежде,
И никогда не пожалеть
о том.
Умей принудить сердце,
нервы, тело
Тебе служить, когда в
твоей груди.
Уже давно все пусто,
все сгорело,
И только воля говорит:
«Иди».*

Всего вам доброго!

Адрес: Яременко Тамаре Николаевне, Украина, 57 934, Николаевская обл., Снигиревский район, село Кисилевка, ул. Садовая, д. 45.

«ЗОЖ»: На обложке 9-го (189-го) номера вестника мы опубликовали фотографию Тамары Николаевны вместе с ее замечательными козами и обещали опубликовать письмо в следующем номере. В следующем не получилось. Но обещание, хотя и с опозданием, мы все же выполняем. Администрация «ЗОЖ», как и Тамара Николаевна, — за хорошее отношение к животным.

СОЛНЕЧНАЯ ПОЛЯНА

Детский уголок! Как хорошо, что он появился в «ЗОЖ». Детский уголок — это не только разговор о детях: как их лечить, как их любить. Детский уголок — это солнечная полянка, на которой можно попрыгать, покувыркаться.

— Вам бы только прыгать, — ворчит уже кто-то.

Эх, знать, забыли вы свое детство. У некоторых вообще такое хобби — поворчать. У нас на улице бабушка живет, так она ворчит каждый день, как по расписанию. И при этом все так преувеличивает. Какой-то собачонке надоело ворчанье, она хватя за рукав толстой фуфайки — бабушка и ну, шуметь, что ее искушали всю. А вчера вышла и на детей напустилась:

— Я думала, кто кирпичи бьет! А они тут мячом как колотушкой!

И ну костерить ребятишек, на чем свет стоит. А те и не рядом даже, а за тридцать метров играют. Вот уж такая она!

— Ты это на кого? Никого же нет.

Она головой повертела с недоумением:

— И, правда — никого...

Ворчливым Детский уголок лучше стороной обходить:

— Я человек серьезный!

А между тем, солнечная полянка — это очень серьезно.

Именно на ней, резвясь и прыгая, человек заряжается оптимизмом на всю жизнь. И когда дети мирно, хотя — не надо мешать им. Они не бездельничают. Они заряжаются здоровьем, они запасаются оптимизмом, который, ох, как пригодится потом. И какое ни трудное нам досталось время, а детство должно оставаться детством. Так что Детский уголок — это не только «Взрослым о детях», но и

детям — о здоровом образе детства.

Помните ли вы свою Солнечную полянку?

Корней Чуковский, когда у него внуки появились, составил книгу «От двух до пяти», содержание которой — детская речь. После этого рубрику «Говорят дети» часто можно было встретить в календарях и журналах. Иногда под заголовком «Юмор в коротких штанишках». Детская речь — это чисто природный юмор. Мы смеемся не над детьми, ни в коем случае. Нас умиляют их непосредственность, и наивность, их находчивость и доверчивость, свежесть их видения мира.

Когда мои дети были маленькими, я иногда записывала, то они говорят.

— Мама, почитай про нас! — просили они, когда подросли. Если удавалось уговорить (все некогда же) — был им праздник. Сейчас они уже не просят — тоже вошли в возраст вечного «некогда». А как хотелось бы услышать снова:

«Мама, почитай про нас!» И мы бы собрались, как бывало, все вместе. И я достала бы свои толстые тетрадки...

Вечер. Кормлю Сережу. Аня (старшая, ей четыре года) лежит напротив. Ласково смотрим друг на дружку. Аня тихо говорит:

— Мама, милая, я всегда все буду делать, я не буду тебя огорчать, я не буду жадная, никого не буду бить, всем буду все давать, буду смотреть за Пашей, буду терпеть, не буду плакать...

Аня помолчала некоторое время, а потом сказала:

— Мама, я все знаю, только забываю.

В другой раз Аня подо-

шла и молча показала ссадину на коленке. Без слез. Я прижала дочку к себе... Потом она ушла на балкон, и я услышала оттуда ее голос:

Я упала, но не плачу,
Сразу к маме не бегу,
Разволнуется иначе, —
Нет, я маму берегу!

Это мы вместе сочинили раньше, вот она и вспомнила.

Таня перебирает наряды:

— Когда Сережа будет девочкой, он наденет вот эту юбочку.

Кормлю Сережу (пытаюсь) из ложки. Все льется мимо.

Аня комментирует:

— Маленько в ротик, маленько на животик.

Таня капризничает, не хочет одеваться.

Я хитрю:

— Таня, я схожу на кухню, приду — а ты уже платье надела.

Но и Таня не лыком шита. Сварила я компот. Таня не хочет ждать обеда:

— Мама, я схожу в зал, а когда приду — на столе в стакане компот стоит. Давай?

Говорю:

— Это дерево — тополь.

Таня спрашивает:

— Он что, ногой топает?

Вчера Аня из садика идет первая, одна, обогнав остальных. Бежит, летит. Я смотрю: какая все-таки еще маленькая! Крошечка просто. Летит, обнимает, смеется:

— Я соскучилась без тебя! Я завтра утром не буду плакать.

Таня жалуется:

— У меня в горле что-то запуталось. Налей мне воды не для умывания, а

для пения.

А потом:

— У меня в стакане из чая молоко выглядывает.

Павлик считает:

— Раз, два, тричиря...

— Мама, почему ты первой Аню родила, а не меня?

Аня восклицает:

— Да ты радуйся. Я состарюсь, а ты будешь молодой.

Аня забастовала:

— Завтра опять в садик?

Ну почему каждый день в садик да в садик? Надое-ло! Я устала! Я хочу дома играть с Сережей... Я тебе стол вымою, пыль вытру... В садике воспитательница сказала, чтобы мы долго-долго спали...

Дети играют в больницу. Таня показывает Ане кукулу:

— Врач! Полечи мою дочку, а то она умерла...

Таня:

— Мама, я тебя так люблю сильно, как ветер дует!

Вот и поделилась я с вами своими светлыми пятнышками двадцатилетней давности... А если бы не записала тогда, то и не помнила бы ничего этого. Память — не компьютер. А воспоминания эти приятны. Вы согласны? Так что записывайте бесхитростную милую речь ваших детей, внуков... Когда-нибудь вы раскроете эти записи, и ваша собственная жизнь пройдет перед глазами, подарив чудные воспоминания. И если есть у вас интересные записи — присылайте.

Успехов вам и солнечных улыбок!

Адрес: 398007, Липецк, а/я 684.

ПОЛЮБИТЕ СВОЮ БОЛЕЗНЬ

— Я вам приготовил подлинную сенсацию, — кричал в телефонную трубку на том конце провода профессор Иванченко. — У вас такого еще не было!

— Ну, а когда вы обходились без сенсации? — не без ехидства заметил я, отстраняя ухо от трубки, дабы спасти барабанные перепонки.

— Нет, нет, вы зря иронизируете. Во-первых, я всегда сообщаю что-то новенькое, а во-вторых, то, о чем я собираюсь поговорить, безусловно, удивит ваших читателей.

— Что касается читателей, то в выборе между удивлением и пользой я всегда склоняюсь к последней.

— Не волнуйтесь, разговор будет в том числе и полезный.

И вот мы сидим с профессором за чашкой чая...

— Как вы отнесетесь к тому, если я предложу и вам, и читателям вестника полюбить свои болезни?

— Как отнесутся к вашему предложению читатели, не знаю. Лично я — без особого энтузиазма. Как полюбить то, с чем борешься, чему противишься всеми фибрами тела и души?

— Не торопитесь с ответом. Недавно я встречался с выдающимся немецким врачом-исследователем, автором многих книг по частотно-резонансной диагностике и терапии Бодо Келлером. Оказывается, еще несколько лет назад он выдвинул и обосновал положение о пользе любви к своей болезни.

— Профессор, по-моему, все это весьма несерьезно. Как говорится, лапша на уши.

— Между тем это то новое, что сегодня исследует психосоматическая медицина. Поясню на примере. Допустим, вы поссорились с другом, который серьезно подвел в каком-либо деле. У вас скверное настроение, подскочило давление, заболело сердце, и как следствие — микроинфаркт.

— Что же, я должен

благодарить «друга» за этот самый микроинфаркт?

— Вот именно! Конечно, не обязательно идти к нему мириться и обниматься. Достаточно простить мысленно. Из вашей головы сразу вылетит психологическая причина заболевания, и оно неизбежно отступит. Запомните, большинство хронических болезней сначала возникает в голове — от обид, разочарований, эгоизма, чрезмерной мнительности, раздражительности...

— Если это и есть ваша крутая сенсация, то извините меня. Сейчас вслед за Луизой Хей, Лазаревым и другими об этом не говорят разве что совсем тупые. Я отношусь к подобным идеям если не скептически, то с великим сомнением. Где-то они сродни толстовскому непротивлению злу насилием.

— И все-таки то, о чем веду разговор я, несколько из другой оперы. Любая хворь сначала возникает в подсознании, которое и программирует организм на соответствующую патологию. Оказывается, на любое психологическое воздействие, на любую ситуацию в мозгу

образуются особые вещества — специфические нейропептиды, которые закрепляют его в центрах памяти и воздействуют на соответствующие органы-мишени: почки, печень, сердце и так далее. Если вы снова будете в похожей ситуации, то нейропептиды выделятся уже в большем количестве и удар по мишеням будет гораздо мощнее. Этот процесс нарастает, как цепная реакция.

— Выходит, на каждую болезнь образуются свои нейропептиды?

— Именно так, ведь возможны многие триллионы комбинаций отдельных аминокислот и пептидов.

— Ну, а что до этого — нашим читателям? Как бы это пояснить предметно?

— Пожалуйста. Ко мне часто обращаются родные и близкие больных раком и просят помочь страдальцам, но так, чтобы они не знали о своей болезни. Объясняются подобные просьбы желанием избежать психологических травм. При этом просителям невдомек, что больным необходима именно коренная перестройка, ломка сложившегося мышления, образа жизни, питания, отношения к себе и к окружающим. Это возможно только в том случае, если человек осознает опасность заболевания и будет активно помогать врачу, а не пассивно и слепо следовать его рекомендациям. Вот почему я должен обязательно предварительно поговорить с самим больным. Хотя бы по телефону. И только убедившись в его психологическом настроении, можно взяться за исцеление. Подчеркиваю: не лечение рака, а искоренение психологических причин, его порождающих. Одна моя бывшая пациентка так и

написала в Книге отзывов: «После вашего лечения я стала совсем другим человеком — я избавилась от ракового мировоззрения, в моей душе появилась вселенская любовь...».

— Кстати, а что же такое «раковое мировоззрение»?

— Многие люди не могут без озлобления воспринимать окружающий мир. Они считают его несовершенным, несправедливым, раздражаются по всякому пустяку, генерируя разрушительные мысли. Им невдомек, что тем самым они разрушают и себя...

Не сам мир, а то, как вы его воспринимаете, ваше мировоззрение, преобладающие чувства и эмоции «создают» определенную локализацию опухоли.

Рак легких, например, чаще возникает у людей, глубоко разочарованных в жизни, потерявших ее смысл. Еще древние китайцы говорили: «Печаль поражает легкие». Более того, астма, хронический бронхит, пневмония, эмфизема, пневмоклероз, наконец, рак легких — это лишь нарастающие стадии подсознательного страха или нежелания жить полной жизнью. Тот, кто «задыхается» от жизни, не может сделать передышку от мыслей и эмоций, у того они буквально «давят» на грудную клетку, не дают дышать полной грудью.

Слабость соединительной ткани и ее заболевания (склонность к воспалительным процессам, гипотония, низкая сопротивляемость, мягкость, податливость организма к инфекциям, стрессам) обычно соответствуют людям с мягким характером, отсутствием внутренней твердости. Чем тверже характер, тем плотнее соедини-

тельная ткань. Не случайно директора заводов, управленцы и менеджеры сплошь страдают гипертонией. У них твердый, решительный характер («львы» по натуре), а стало быть, и затвердевшая соединительная ткань сосудов и, как следствие, — атеросклероз. Болезни пищеварительного тракта чаще встречаются у людей, которые подолгу «переваривают», удерживают в себе неприятные события и конфликты. Язва желудка и гастриты возникают не потому, что в желудок внедряются кислотоустойчивые компиобактерии. Они лишь следствие неизжитого душевного разлада, страхов, спешки, постоянной заботы, агрессии, хронического стресса дома и на работе.

— **Хорошо, Валерий Андреевич, допустим, мы приняли вашу концепцию, а точнее, концепцию Бодо Келлера, за основу. В таком случае, если есть нейропептиды, создающие болезни, то должны быть и нейропептиды, излечивающие их.**

— Естественно. Например, многие «необъяснимые» способы лечения связаны с действием нейропептидов. Так, целебное действие оздоровительного бега обусловлено влиянием эндоморфинов. Они дают приятное ощущение эйфории, мышечной радости. Зимнее плавание, или моржевание, связано с подобными, но уже другими — холодовыми нейропептидами. Хожение босыми ногами по горячим углям отнюдь не факирский трюк, а доступный каждому метод, связанный с образованием особых нейропептидов в измененном состоянии сознания. Более того, так называемые медитативные техники — «Насыщение праной», энергией «Ци», «Подъем Кундалини», «Вход в состояние Самад-

хи», гипноз, психотерапия, аутотренинг, по-видимому, тоже связаны с действием нейропептидов.

— **Значит, с помощью особой тренировки можно научиться вырабатывать любой нейропептид по своему желанию?**

— В принципе любая мысль опосредуется не только нервными импульсами, но и химическими передатчиками — нейропептидами. Например, вы подумали о вкусной пище, и у вас «потекли слюнки» из-за образования пептидов — калликрейна и гастрин. Оказалось, что зрение стимулируется зрительными нейропептидами, слух — слуховыми, общий тонус, активность — двигательными. Используя это, в нашем Центре (095 919-84-40) разработан метод применения частотно-резонансной терапии (ЧРТ), стимулирующей образование нейропептидов для лечения близорукости, дальновидности, атрофии зрительного нерва, кохлеарного неврита (тугоухости) и другие.

— **Вы ведь знаете: во всех подобных случаях я спрашиваю: «А что могут сделать для себя сами наши читатели? До вашего Центра, как до Бога и до царя — и высоко, и далеко. Могут ли люди самостоятельно как-то использовать ваши новации?»**

— В какой-то степени да. Тут может помочь разработанный нами метод ментально-внутренней терапии (МВТ). В нашем Центре он осуществляется с помощью специальной аппаратуры. При самостоятельном же его использовании придется включить всю силу воображения. Допустим, вас одолевает холецистит. Справиться с ним помогут 6 этапов МВТ.

На первом этапе нужно

перепрограммировать, настроить подсознание на положительные эмоции, вывести из него гнев, обиду, печаль. Для этого попробуйте несколько раз в день в течение не более 10 минут представить себя молодым и здоровым, таким, каким вы снова хотели бы стать. Сядьте в удобное кресло, положите перед собой фотографию. Разглядывайте ее в мельчайших деталях. Любуйтесь собой. Вторую фотографию — человека, отягощенного болезнями, — приложите к самой больной области. В данном случае в район правого подреберья. Все свои невзгоды и печали адресуйте к этой фотографии.

Особенно важна подобная процедура перед сном. «Больную» фотографию положите под кровать к ногам. Ту, где молоды и здоровы, полны радости жизни — под подушку. Лягте в постель и представьте себя в пору молодости и таким, каким хотели бы проснуться утром. Образ здоровья должен осесть и закрепиться в подсознании. Утром первым делом взгляните на фотографию, что под подушкой. Это ваша матрица здоровья. Буквально через несколько дней вы почувствуете, что от нее исходит заряд бодрости, оптимизма и целительной силы. Повторяйте утреннюю процедуру в течение недели. На седьмой день ровно в 12 часов дня фотографию болезни необходимо сжечь, а пепел закопать в землю.

— **Какой кошмар! Я говорю с профессором, доктором медицины или с темной деревенской знахаркой? Вы действительно верите в эту чушь?!**

— По-вашему «чушь» психологи называют «перепрограммированием подсознания». Но отчасти вы правы — помимо подсознания, хронические болезни поддерживаются и

различными возбудителями. Поэтому на втором этапе — борьба с ними. В домашних условиях я бы посоветовал для этой цели использовать эфирные масла растений природных антибиотиков: тимьяна, лаванды, багульника, сосновых почек, пижмы. Причем сами эфирные масла принимать внутрь нежелательно — они обладают раздражающим действием на слизистую. Поэтому лучше использовать настой из этих трав по стандартной схеме: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать час, пить по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс — неделя. В более упорных случаях можно использовать «Тройчатку Иванченко» (пижма, гвоздика, полынь).

— **Поехали дальше. Третий этап.**

— Тут необходимо повысить иммунитет, общую и местную сопротивляемость организма. Иначе возможен рецидив — болезнь вернется снова. На третьем этапе мы используем аппаратуру для диагностики и коррекции иммунодефицита. В домашних условиях можно попробовать повысить иммунитет с помощью иммуностимулирующих трав. Например, с помощью моей тройчатки № 3. В нее входят корни и корневища лопуха (2 ч.), одуванчика (1 ч.) и аира болотного (1 ч.). Корни и корневища (1 ст. л.) нужно промыть, измельчить, прокипятить в 0,5 л воды 10 минут на медленном огне и оставить настаиваться час. Процедить; пить по 1/2 стакана за полчаса до еды в первой половине дня (до завтрака и обеда).

Четвертый этап предназначен для подавления хронического воспаления. Оно может поддерживаться аутоиммунными

(Окончание на 10-й стр.)

(Окончание.
Начало на 8-9-й стр.)

механизмами либо при наличии грубых морфологических изменений (рубцы, спайки, гранулемы) переходить в скрытый очаг дремлющей инфекции (СОДИ). Таковы очаги в миндалинах, носовых пазухах, внутреннем ухе, в аппендиксе, в придатках матки, простате... Мы обычно используем противовоспалительную гомеопатию, иглорефлексотерапию, магниторезонансную терапию (МРТ), ЧРТ и др. В домашних условиях фактически остаются только противовоспалительные травы: таволга болотная, хвощ полевой, фиалка трехцветная, календула, зверобой, ромашка лекарственная, шалфей, бессмертник, спорыш, кровохлебка и др. Их можно комбинировать в виде сборов. Например, в мою противовоспалительную тройчатку входят: цветы календулы, ромашки и шалфея по 1 части. В зависимости от остроты воспаления берется 0,5-2 столовые ложки смеси трав на стакан кипятка. Заварить как чай на ночь, пить по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Пятый этап — борьба с дисбактериозом или восстановление микробной флоры. Здесь используются живые йогурты, «Наринэ», бифидокефир, Бифилайф, Бифидумбактерин, Ацелакт и другие молочнокислые продукты и пищевые добавки — об их использовании много писалось в «ЗОЖ».

Наконец, шестой этап — восстановление биоритма функции органа. Он наиболее сложен в домашних условиях.

— Да что же это такое! Если мы избавились от дурных мыслей, добыли лечебные нейропептиды, подавили возбудителей, справились с воспалением, одолели дисбактериоз, то что

еще больному органу надо? Работай на здоровье!

— Так обычно бывает в цветущем возрасте. У детей, стариков и ослабленных людей (авитаминоз, воздействие экотоксинов, гепатогенных зон, магнитного поля) после лечения часто развивается так называемая астения. Это общая слабость, утомляемость, ну и, конечно, дисфункция того органа, который лечили. Например, желудок и кишечник начинают работать с перебоями, нарушаются месячные, ощущается дискомфорт в грудной клетке или в животе, стоит «комочек» в горле и так далее. Врачи ничего найти не могут и считают больного симулянтом или невротиком. На самом же деле последний нуждается в так называемой хронотерапии.

Например, астения после многих инфекционных, воспалительных заболеваний, объясняется слабостью надпочечников. Пик их работы должен приходиться на 5-7 часов утра, но этого не происходит — отсюда общая вялость, похожая на ту, что испытываешь после перелета через несколько часовых поясов (например, из Москвы во Владивосток). В этом случае необходимо применить метод раскочки биоритмов, предложенный мной более 25 лет назад. Для этого рано утром используйте стимулирующее воздействие: тонизирующую гимнастику, бег, самомассаж, травы — стимуляторы надпочечников (солодка, хвощ, фиалка, бузина, паслен), а во второй половине дня — седативные воздействия: успокаивающий самомассаж, ароматерапия, аутотренинг, легкие прогулки перед сном. Ваш организм войдет в ритм с Природой. И в таком случае можно говорить о полном излечении.

Анатолий КОРШУНОВ.

ЦВЕТОК ПО ИМЕНИ ИВАН

*От края тундры до степных угодий,
Распространяясь на запад и восток,
Иваном-чаем прозванный в народе,
Прижился этот розовый цветок.*

*И с той поры, как стал цветок Иваном,
Он множился и крепнул столько лет,
Что расплескался морем разливанным
По всей Руси, за человеком вслед.*

*Шагай, Иван, до рубежа земного,
Иди на приступ дружною гурьбой!
Порою оттеснят тебя, но снова
Из праха ты воскреснешь сам собой.*

Аркадий Штейнберг. «Кипрей»

В действительности иван-чай не столько воскресает из праха, сколько в буквальном смысле слова восстает из пепла. Оглянитесь вокруг. Высокие, в рост ребенка, растения с узкими листьями, увенчанные нежными розовато-пурпурными цветками, дружным строем поднимаются на пепелищах, гарях и вырубках; на местах бывших сражений, разрывов бомб и снарядов. Благородный, великодушный и милосердный иван-чай словно старается, чтобы скорее затянулись раны, шрамы и уродливые оспины, оставленные на теле матери-земли неразумной деятельностью человека. И только низкие, заболоченные, сильно затененные места обходит кипрей стороной. Недаром, видно, в старинных травниках говорится о нем: «Растение несет в себе силу Солнца и Венеры». Оттого и не селится этот цветок в низинах: не может жить словно светом осиянный иван-чай без живительных лучей — чахнет, утрачивает силу...

Многими именами нарекли его на Руси: ивановская трава, красный цвет, пуховник, дремуха — это все он, кипрей! Но

особенно часто и охотно величали в старину цветок копорским чаем. К тому были все основания: в селе Копорье, под Петербургом, готовили из листьев этого растения замечательный напиток, благоуханный и целебный. Сейчас, конечно, вряд ли кто помнит, как это делалось, однако в старых книгах секрет копорского чая сохранился. Технология его изготовления перед вами.

Лист кипрея, собранный в период цветения, подвяливали в течение нескольких часов, рассыпав тонким слоем на ткани. Затем каждый листик скатывали, пока он не давал сок, после чего скручивали в «колбаску», складывали в эмалированную посуду в 1-2 слоя и ставили в теплое место до появления приятного запаха. Затем «колбаски» нарезали на чайники и ставили в печь, разогретую примерно до 100°. После сушки чай созревает две-три недели, и — пожалуйста за стол! Солнечный напиток из кипрея и на вкус приятен, и тонкостью аромата удивит, и многие полезные свойства растения сохраняет. Приятного чаепития!

К слову сказать, их, то есть полезных свойств, у кипрея видимо-невидимо. Прежде всего растение стимулирует выработку Т-лимфоцитов и значительно повышает иммунитет. Так что пейте копорский чай на доброе здоровье, как это делали наши предки, и сможете противостоять враждебным вылазкам бактерий и вирусов. Самоотверженный иван-чай, своим телом прикрывающий следы пожара, так же мужественно встанет заслоном на пути любой инфекции.

По содержанию витамина С лист кипрея в 3 раза превосходит апельсин, поэтому его целесообразно использовать при цинге, весеннем авитаминозе, кровотечениях деснах, общей слабости и упадке сил. Если нет времени или охоты готовить классический чай по старинной технологии, можно воспользоваться и более простыми рецептами.

Настой: 15 г сухих листьев залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.

Чай: 1 чайную ложку сухих листьев и бутонов заварить двумя стаканами кипятка, прокипятить 5 минут.

Отвар: 10 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Русские лекари издавна пользовались силой иван-чая при гастрите, язве, различных нарушениях функции желудочно-кишечного тракта. Напитки из этого растения нежно обволакивают очаг воспаления, способствуют более быстрому заживлению ран и различных изъязвлений. Ну, а если сон стал беспокойным, трудно рассла-

биться, тревожные мысли одолевают? И снова на помощь придет удивительный цветок. Оказывается, он еще и природный транквилизатор, и успокаивающее, и противосудорожное, и снотворное. Пейте напиток из него вместо привычного чая — и кипрей прогонит беспокойство, снимет напряжение, приведет вереницу сладких, безмятежных снов к вашему изголовью. Недаром же кликали его на Руси дремухой.

Если в критические дни женщина жалуется на падение работоспособности, боль, дискомфорт, стоит обратить внимание на розовый, столь любимый пчелами цветок. Издревле было известно, что иван-чай помогает при болезненных менструациях, а также при белях и прочих женских неприятностях. Очень кстати окажется кипрей и при запорах, особенно если в них повинны спазмы и воспаление слизистой желудочно-кишечного тракта. Неспроста в монгольской медицине с успехом используют это растение при спастических коликах.

А тибетские врачи отыскивали скромному цветку и вовсе неожиданное применение: при лечении сифилиса и гонореи. «При чем тут иван-чай?» — спросите вы. Конечно же, он не сравнится по силе воздействия с ультрасовременными препаратами, однако выраженными противовоспалительными, ранозаживляющими и бактерицидными свойствами действительно похвастаться может.

Если прихватила простуда, а липового цвета под руками не оказалось, смело пейте настой или чай из кипрея: он не только заставит пропотеть, но и снимет головную боль и поддержит организм в

борьбе с инфекцией.

Поможет лист иван-чая и скорому заживлению ран, порезов, обмороженных мест. Для этого его используют наружно в сухом измельченном виде.

Но, наверное, самое главное богатство, которым по праву гордится дружно спешащий на выручку кипрей, — редкое умение замедлять рост новообразований. Ученые Московской медицинской академии доказали, что экстракт иван-чая имеет ярко выраженное противоопухолевое действие. Вот что пишет по этому поводу Александр Михайлович Носов в книге «Лекарственные растения»: «Чай или капсулы кипрея могут избавить от необходимости операции по поводу аденомы предстательной железы: увеличение простаты замедляется или совсем прекращается. Водный или спиртовой экстракт кипрея рекомендуется в качестве поддерживающей, абсолютно безвредной терапии после операции на предстательной железе». Мужчины, не проходите мимо лазоревых зарослей иван-чая! Причем особенно заметным противоопухолевым эффектом обладают не корешки, а вершки: те самые, собранные в кисть, розоватые цветки. В книге К.В.Яременко «Как достичь оптимального уровня здоровья» читаем: «Из соцветий кипрея выделено вещество, на основе которого получен противоопухолевый препарат ханерол».

Впрочем, и корешки пользу приносят, без дела не пропадают. У Н.Н.Алеутского в книге «Северная кладовая целебных трав» находим: «Корневище пригодно в пищу как овощ, а перемолотое в муку — для выпечки хлеба. Поджаренные корни кипрея могут

служить суррогатом кофе». Действительно, население Севера — а ведь иван-чай растет и цветет вплоть до самого Полярного круга, разве что ростом убавляясь в суровых условиях, — давно научилось использовать это растение в пищу. Листья идут на салаты, супы, щи, приправу к мясным блюдам, в вареном виде заменяют капусту... Их же, высушив и размельчив в порошок, добавляют в уху для придания ей приятного запаха. И, как выяснилось, поступают очень мудро: в зеленой части растения, кроме рекордного количества витамина С, содержатся каротин, витамин В₁, В₂, фитонциды. Корневища богаты крахмалом и сахаром, их можно есть и сырыми, и вареными. Интересно, что на Кавказе, где, казалось бы, природа необычайно щедра и всего в изобилии, из них готовят муку и пекут лепешки. Одним словом, не растение, а целая кладовая! Для тех, кто захотел отведать «экзотическое блюдо» из каждого знакомого иван-чая, приводим рецепт салата с его свежими листьями, данный в книге Н.Н.Алеутского «Дикорастущие съедобные растения Севера»:

«100 г молодых побегов и листьев кипрея опустить в кипяток на 1-2 минуты, дать стечь воде, нашинковать. Добавить 50 г измельченного зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена и соль по вкусу. Заправить лимонным соком и сметаной».

На дворе лето. Копорский чай вымахал в полный рост, приветливо качает розовыми головками-соцветиями. Самое время и рацион разнообразить после студенной зимы, и душистым напитком себя побаловать, и здоровье укрепить.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

И НЕ ТОЛЬКО ВОДКА С МАСЛОМ

Мы тут, предоставляя страницы вестника под рубрику «Рак можно победить», основательно «уперлись» в метод Шевченко — лечение смесью водки с маслом. Однако в нашей почте накопилось немало писем, свидетельствующих о том, что многие противостоят онкологическим болезням, применяя и другие средства. Было бы просто-напросто несправедливо обойти их молчанием.

Кстати, очень часто в письмах люди, рассказывая о своей болезни, задают вопрос: а какой бы метод мы им посоветовали? Друзья, мы никому ничего не советуем. Не можем, не имеем права. В том числе и морального. Мы рассказываем о тех или иных методах, публикуем письма читателей, а выбор метода за каждым из вас индивидуально. Поэтому не обижайтесь, если на свой вопрос о выборе метода — мы понимаем: жизненно важный вопрос — вы не получили ответа. Его просто не могло быть.

Ну, а теперь, как говорится, «вернемся к нашим баранам», к письмам, в которых читатели рассказывают, какие методы и средства используют они в борьбе с раком.

Нам помогла настойка черного ореха

Мужу поставили диагноз: рак горла в 1998 году. Мы выписывали вестник, про смесь водки с маслом знали давно и сразу же, не мешкая, начали ее принимать. Муж хорошо кушал и вроде неплохо себя чувствовал, хотя временами наблюдалось кровохарканье, и говорил он только шепотом.

И вдруг после десяти месяцев приема смеси он стал стремительно худеть. Исчез аппетит, перестал есть. Мы продолжали принимать смесь, но были в полной растерянности и не знали, что делать. Случайно узнали, что в Сочи живет целитель Геннадий Алексеевич Гарбузов, который готовит настойку черного грецкого ореха и высылает ее.

Мы срочно списались, получили препарат, а далее произошло буквально чудо! Через неделю муж

нормально заговорил, к нему вернулся аппетит, он начал прибавлять в весе.

Теперь о методике. Настойку черного ореха надо принимать вместе с полынью и гвоздикой.

Гвоздику растолочь в ступке. Доза: на кончике чайной ложки три раза в день. Полынь брали две столовые ложки сухой травы на 0,5 литра кипятка. Настаивали, укутав, 3 часа. Принимали вместе с гвоздикой по 1/2 стакана 3 раза в день.

Итак, утром натошак принимаем настойку черного ореха — 2 чайные ложки. Сразу же — гвоздика и полынь. Только они же в обед и вечером.

Заказать настойку черного ореха можно по адресу: Гарбузову Геннадию Алексеевичу, 354002, Сочи, а/я 159. Телефон: 862-2-97-27-71.

Свой адрес не даю. Отвечать нет ни сил, ни времени. Живу в г. Сатка, Челябинской области.

Элеонора ЗАЙЦЕВА.

А вот что сообщает о настойке черного ореха в письме в редакцию сам Гарбузов.

«В российской печати

появилось много сведений об американской целительнице Хильде Кларк, которая предложила особую рецептуру с использованием настойки черного ореха для лечения онкологических заболеваний и многих других системных хронических недугов. Эта рецептура «настойка черного ореха в сочетании с приемом гвоздики и полыни» продемонстрировала удивительные лечебные свойства. Кстати, и вестник «ЗОЖ» не обошел эту тему вниманием: о Хильде Кларк и ее методе рассказал профессор Валерий Иванович («ЗОЖ» № 8 за 1999 год). Что же до меня, то хотел бы развеять сетования по поводу того, что в России нет этого лекарственного сырья. Действительно, родина черного ореха — Северная Америка. Однако у нас в России есть посадки этого дерева, причем достаточные для того, чтобы делать даже промышленные заготовки. Дерево черного ореха хорошо растет и плодоносит в Краснодарском и Ставропольском краях, велико-возрастные деревья есть и в Сочи — с них получают обильный урожай орехов. Кстати, орех этот принадлежит к тому же семейству, что и грецкий.

Лечебные свойства грецкого ореха в России связывают с препаратом «тодикамп». Первый вариант его предложил целитель из Молдавии Михаил Тодика. Настойка незрелого грецкого ореха на очищенном керосине использовалась для лечения множества болезней, в том числе и онкологических. Препарат из черного ореха, предложенный Кларк, в некотором роде аналог нашего «тодикампа». Каждый препарат имеет свои преимущества. Керосин сам по себе обладает высокими

фармакологическими свойствами. Его применяют при лечении рака, лейкозов, детского церебрального паралича, субфертильной температуры, болезни Бехтерева. Однако настойка черного ореха обладает более высокими фитонцидными свойствами. Концентрация в черных орехах вещества юглона и некоторых других специфических полифенолов намного выше. Поэтому, учитывая преимущество каждого из препаратов, можно в развитие идей Кларк и Тодика создать препарат из черного ореха на керосине. Применять его можно по рецептуре Тодика, то есть от 30 капель до 1 чайной ложки три раза в день до еды, но в комбинации Кларк, то есть вместе с порошком из гвоздики и полыни.

Геннадий Гарбузов».
Сочи.

«ЗОЖ»: Кстати, благодарственное письмо в адрес Гарбузова не единственное. Нам пишет Г.А. Юмагулова из Кармазалинского района Башкортостана: «Хочу выразить благодарность целителю Геннадию Гарбузову. С его помощью я получила препарат НРВ — Гумбарин. Мне 49 лет. Был целый букет болезней. Миома матки, ее предраковое состояние, болезнь 12-перстной кишки, пиелонефрит, головные боли. После первого курса лечения полностью рассосалась миома, уменьшились головные боли. После второго курса, в сентябре, седые волосы приобрели свой естественный цвет, нормализовалась работа кишечника. После третьего курса увеличилась работоспособность. Теперь я выгляжу на 10 лет моложе. То есть результат лечения 100-процентный.

Маленькими шажками мы шли принимать парад у весны

Всего полгода назад мне дали почитать подшивку ваших газет за прошлые годы. Две ночи я не сомкнула глаз, утопая в людской доброте и сердечности, не переставая удивляться, сколько же в русской душе живет безграничной любви к человеку. Наверное, за последние годы жизнь со всеми проблемами так затоптала, что только и помнишь: надо как-то самому «выкарабкаться». А тут — целый океан человеческой заботы друг о друге, помощи. Читая подшивку газет, думала лишь об одном: только бы подольше не кончались, как доброе письмо родного человека или друга. Так я стала зожевцем.

Рубрика «Рак можно победить» меня просто потрясла. Как мне самой не хватало ее 17 лет назад, когда 30-летние, с двумя детьми (младшей только исполнилось 3 годика), мы с мужем «по приказу Родины» прибыли на Дальний Восток. И уже через месяц меня направили в онкодиспансер г. Владивостока. Ни родных, ни близких, и друзьями не успели обзавестись. Как же мне не хватало такого чтива, как ваша газета! Ведь в ту пору и рецепты-то друг другу от руки переписывали, и знакомые смотрели на тебя, как на приговоренного. Одна из «добрых» соседок даже стала дочку убеждать, что она ее мама, уверовав, что я не вернусь...

Но впервые столкнуться с этой страшной болезнью мне пришлось еще в 1972 г., когда я вышла замуж, а свекровь заболела. Ее проопери-

ровали, облучили — ракушки. Муж служил, и жили мы в военном городке под Минском. Моя мамочка из Ленинграда прислала рецепт, который по счастливой случайности попал ей в руки

С годами, штудировав массу литературы, каждый из них, как составную часть, я встречала. Но тот рецепт состоял из трех частей, как единое лекарство.

Свекровь тогда была очень тяжелая, врачи сказали нам, что нужно «готовиться» — процесс этот необратим.

Первые полгода я готовила лекарство очень скрупулезно, а потом стала отклоняться от тонкостей. Например: майский мед заменяла любым, сливочное домашнее масло — магазинным. Особо выбирать не приходилось: на руках был полугодовалый малыш, а муж целыми днями на полигонах; и крутиться, разрываясь во все стороны, приходилось самой. А мне было-то всего двадцать лет.

Все в городке знали, что у нас тяжелобольной человек в семье. Тогда этой редкой болезни боялись больше, и к нам перестали приходить соседи-подружки. Лишь когда я выбегала на улицу, в магазин или забрать проснувшегося ребенка, спрашивали: «Ну как, жива еще?»

Она, бедненькая, очень мучилась, но я тогда так поверила в этот рецепт, что постоянно твердила: «Мама, я вас вылечу», — и она мне поверила тоже.

Через месяц она уже сама садилась, а потом потихоньку стала ходить. Через 6 месяцев я ее вывела на улицу, помню, это был май. Ей так хотелось потрогать травку, она так боялась, что не может спуститься со ступенек, что не дойдет до ближайшей лужайки (шагов 100). По-

мню, все соседи из нашего девятиэтажного дома выстроились в две шеренги, а мы со свекровью маленькими шажками шли «принимать парад у весны». После этого она прожила еще 10 лет, помогала растить сына, и мы дважды переезжали, так как мужа переводили к новым местам службы.

Сейчас глубокая ночь, и я ушла в воспоминания, но для читателей важен лишь рецепт, поэтому вы, пожалуйста, его лишь и напечатайте.

Утром — за 30 минут до еды принимать пасту:

сливочное несоленое масло (домашнее) — 100 г

какао — порошок — 100 г

мед (майский) — 100 г

Все смешать, растопить на медленном огне, лишь доведя до кипения и вылить в стеклянную баночку.

1 чайную ложку пасты размешать в стакане теплого молока, добавив 1 желток куриного яйца.

Днем — принимать также за 30 мин. до еды по 1 столовой ложке следующей смеси:

500 г алоэ — до срезания не поливать 5 дней; срезанный выдержать сутки в холодильнике; пропустить через мясорубку, полученную массу слить в банку, добавив 500 г кагора (красное марочное вино), 300 г меда майского.

Поместить в холодильник на 12 дней.

Вечером — принимать за 30 минут до еды по 1 столовой ложке:

Взять скорлупу от 5 куриных яиц (удалить внутреннюю пленку), вымыть, прокипятить и высушить на сквозняке, затем истолочь в муку. Потом к 5 крупным яйцам (без скорлупы) добавить 5 лимонов, натереть их вместе с цедрой (я просто резала ножом из нержавеющей

стали, так как не хватало сил натереть лимон) и высыпать туда муку от скорлупы яиц. Состав по объему получится где-то с литр, но посуду взять побольше, так как там пойдет брожение с пеной сероватого цвета (несимпатичное), и может выливаться.

Кстати, когда первый раз увидела в процессе брожения этот состав, то по беспечной молодости подумала: «Если еще бабушка до сих пор жива, то от этого хоть бы не померла», — такой у него был непривлекательный вид. А она, наоборот, говорила, что от вечернего лекарства ей сразу необъяснимо легче становится.

Через годы пришлось и себе готовить это лекарство — чувствовала себя хорошо. Еще каждые полгода колола «Тималин» для поддержания иммунной системы. Травы собираю и пью с чаем постоянно, особенно те, которые против онкологии: ноготки, лист березы, морозник, сирень, мелисса. Ну, и последний штрих к моему письму.

Несколько лет назад в одной из центральных газет прочла статью «Хотите жить до 150 лет — дышите по Фролову». Полтора года назад я выписала дыхательный тренажер. Через полгода пользования им я себя не узнавала: столько было всяких недугов, да и онкология с годами не улучшает здоровье — все как будто растворилось. А тело просто обновилось — это не сказка, не реклама, это просто чудо. Всем советую — сильнейшее профилактическое и оздоравливающее средство.

Будьте здоровы!

Адрес: Першогубе Ларисе Ивановне, 692491, Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Осипенко, д. 40 «А», кв. 44.

ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ И НАЧАТЬ ГОЛОДАТЬ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

В первые годы существования вестника мы очень много, возможно, даже неправомерно много писали о разгрузочно-диетической терапии, то бишь лечебном голодании, или длительном посте с употреблением лишь воды. Адептом такого голодания в России был, к сожалению, ныне уже покойный, Юрий Сергеевич Николаев. Однако продолжатели его дела живут сегодня во многих уголках России. Мы поздравляем Юрия Даутова с 60-летием — он ученик Николаева, в Ростове этой проблемой с успехом занимается Лидия Орлова — она тоже его ученица, в Москве в 68-й больнице есть отделение лечебного голодания, которым руководит доктор Миронов — он тоже питомец Учителя. К числу таковых относится и Евгений Джигоев из Владикавказа. Сегодня ДЖИГОЕВ отвечает на многочисленные вопросы читателей, связанные с входом в голодание и выходом из него.

Разгрузочно-диетическую терапию, или лечебное голодание, правомерно назвать природной кладовой здоровья. Она открыта для всех, и каждый может черпать из нее, как из бездонного озера — кристально чистую воду. Чудесные свойства голода были хорошо известны врачам древности и Средневековья. Гиппократу, жившему в IV веке до нашей эры, принадлежит следующее показательное высказывание: «Каждый носит в себе врача, которому надо помогать воздержанием. Когда кормишь больного, то кормишь болезнь». Цельсус, живший десятью веками позднее, говорил: «Лучше один день поголодать, чем принимать лекарства». Швейцарец Бертоле восклицал: «Если не вылечит голод, не вылечит ничто!»

Однако для того, чтобы быть эффективным и безвредным, голодание должно отвечать одному немаловажному условию: научной и правильной организации. Перестать есть и начать лечиться голодом — понятия абсолютно неравнозначные. Созданное нами обще-

ство борьбы за долгожительство человека на Земле имени Поля Брэгга, наряду с распространением принципов и правил здорового образа жизни, более 10 лет занимается проведением разгрузочно-диетической терапии, то есть лечебного голодания, амбулаторно и в стационаре. Под наблюдением специалистов общества прошли курс 2500 пациентов с различными заболеваниями, в том числе в самой тяжелой и запущенной форме. Этот природный метод продления жизни выручает всех с неизменным успехом. Опыт нашей работы дает нам право ответственно заявить: за три дня голодания снимаются головные боли, в том числе мигрень; за четыре — проходят отеки ног, рук и прочие; от трех до семи дней — нормализуется артериальное давление; за десять дней вылечиваются болезни сердца, исчезает язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, колит, хронические запоры, начинают выходить камни из желчного и мочевого пузыря, пропадает простатит, снимается страх и

улучшается психическое состояние.

Именно постижение основ и правил научного голодания может вернуть современного человека к природе и обеспечить ему долгую и полноценную жизнь.

ПРАВИЛА НАУЧНО ДОЗИРОВАННОГО ГОЛОДАНИЯ И ВЫХОДА ИЗ НЕГО

Итак, вы решились на полное голодание сроком от 3 до 21 дня. Однако для достижения успеха необходимо вооружиться знаниями и выполнять необходимые требования. Вот они, по порядку:

- Психологический настрой — самокодирование на полное голодание на дистиллированной (или кипяченой) воде.

- Иметь кружку Эсмарха и уметь ею пользоваться.

- Перед началом голодания провести овощно-соковый разгрузочный день.

- Прекратить прием любой пищи и перейти к полному голоданию на воде.

- Потреблять до 3 литров воды в сутки.

- Проводить в течение всего курса голодания ежедневные очистительные клизмы утром и вечером (теплой водой с добавлением яблочного уксуса).

- В случае тошноты следует промывать теплой водой желудок, вызывая рвоту.

- Строго выполнять правила научного голодания, не слушать разговоры и не поддаваться на уговоры, срывающие спасительный для вас процесс.

- Не пугаться изменений и трудностей, не принимать лекарств, в особенности инъекций. В крайнем случае выйти из голода-

ния, а затем начать вновь без ошибок.

Выход из голодания

Иметь под рукой необходимые продукты: свежую капусту, свеклу, морковь, 2-3 лимона, подсолнечное масло, яблоки, фрукты и овощи по сезону.

Первый день выхода из голодания

Завтрак: овощной салат из мелко нарезанной свежей капусты, тертой моркови и свеклы с добавлением подсолнечного масла и лимонного сока (без соли!). Съесть 100-150 г, долго жуя.

Обед и ужин: то же самое, но можно постепенно увеличивать порцию, по желанию.

Второй день

Все то же самое, но желательно добавить яблоки, огурцы, зелень, другие овощи и фрукты по сезону (соль не использовать!)

Третий день

Все то же самое. Если произошло опорожнение кишечника, можно добавить к каждой трапезе по 1 ломтику хлеба, желательного подсушенного.

Четвертый день

Кроме овощных салатов, можно потреблять каши (гречневую, овсяную, кукурузную), а также супы, борщи (вегетарианские). Соль не добавлять!

Пятый день

Переход к обычной диете с соблюдением следующих правил: 60 процентов овощей и фруктов (лучше сырых), 20 процентов белка (рыба, яйцо, мясо и молочные продукты), 20 процентов углеводов (хлеб, картофель, рис, мед и т.д.). Это процентное соотношение важно соблюдать ежедневно.

Исключить: соль, сахар (заменить медом), кофе, чай (заменить травяными отварами и настоями), жареные блюда, алкоголь и табак.

Стремиться потреблять: орехи, семечки, финики, изюм, чеснок, проросшую пшеницу.

В дальнейшем голодать 1 раз в неделю и по 7-10 дней каждые 3 месяца. Стремиться жить в гармонии с природой и с собой!

Адрес: Джигоеву Евгению Григорьевичу, 360003 г. Владикавказ, ул. Гегечкори, 16.

Телефоны для связи: 33-24-07, 57-67-37 в г. Владикавказе.

«БУКЕТ», КОТОРОМУ НИКТО НЕ РАД

Здравствуйте, зожевцы! Знакома я с вами еще со времен публикаций в газете «Советский спорт». Вновь встретила в 1999 году. Очень обрадовалась тому, что вы живы и продолжаете начатое дело, вселяя веру и надежду в души людей, которые уже перестали надеяться на выздоровление. Сама я бывшая онкобольная, от которой в конце концов официальная медицина отказалась. Правда, успела перенести три онкологические операции, а долечивалась уже народными методами. Благодаря им и жива. Пишу же для того, чтобы люди верили: справиться с раком можно, но нужно адское терпение.

Впрочем, это особый разговор, а сейчас — о другом. Просматривая рубрику «Отзовитесь», обратила внимание на то, что очень часто упоминаются такие болезни, как гастрит, холецистит, панкреатит.

Я сама прошла через это — спаечный процесс после операции, полная непроходимость кишечника и «триада»: гастрит-холецистит-панкреатит. Высылаю страждущим рецепт доктора Петра Васильевича Карасева. Рецепт проверен — я лечилась именно у этого доктора, а потом — сама. И по сей день пью лекарство, точнее, раз в три года провожу курс лечения. Чувствую себя нормально.

Адрес: Бердниковой Анне Николаевне, 617470, г. Кунгур, Пермской области, ул. Степана Разина, д. 156.

Ну, а теперь в изложении доктора Карасева сам рецепт. Он был приложен к письму в виде ксерокопии из журнала «Сельская новь» примерно десятилетней давности. Ни точной даты, ни номера журнала Анна Николаевна не помнит.

«Букет моей бабушки» — так в шутку я называю три далеко не шуточные болезни: гастрит — холецистит — панкреатит. Этот «букет» широко распространен и до сих пор плохо лечится. Развивается он именно в такой последовательности, как я назвал в начале своего рассказа.

Гастрит — воспаление желудка — «рождается» незаметно. Порой человек, особенно в молодости, не придает значения регулярному питанию, еде всухомятку, появлению изжоги. Поболит — пройдет. Потенциальный больной чаще всего игнорирует совет врача сделать анализ желудочного сока. «Еще чего, кишку глотать!» — думает он.

Тем временем стенки желудка деформируются под влиянием воспалительного процесса. Через некоторое время в нем

«свивает гнездо» аноцидный или гипоцидный гастрит. Иными словами, заявляет о себе пониженная или повышенная кислотность. Как говорится, хрен редьки не слаще. И та и другая в конечном счете разрушают один из фильтров человеческого организма, порождают холецистит печени, а там не за горами и панкреатит — «поломка» поджелудочной железы.

Как же можно вылечить столь тяжелый «букет» в домашних условиях, основываясь на опыте народной медицины? Это не просто, но при желании вполне выполнимо.

Лечение состоит из трех курсов. В I и III периоды (каждый из них длится по 12 дней) принимают феонин. Причем надо его всего 1,5 л. Готовят феонин так (пропорцию даю на одного-двух больных):

Берут 3-литровую эмалированную кастрюлю и закладывают в нее промытые в нескольких водах и измельченные корни боярышника (1/3 объема кастрюли) и корни конского щавеля (2/3 объема). Будьте осторожны, в ряде мест, например, в Башкирии, на Северном Кавказе, корни конского щавеля горькие, в лекарство не годятся. Заливают их холодной водой, настаивают час, а затем ставят на огонь, доводят до кипения и сразу же огонь делают слабее. На медленном огне под закрытой крышкой проваривают 5-7 часов. После этого лекарство остужают и процеживают — первая концентрация лекарства готова.

Верхний слой конского щавеля переворачивают, вновь заливают холодной водой и ставят на огонь. Отваривают 3-5 часов. Остужают, процеживают — вторая концентрация сырья готова.

После этого обе концентрации сливают в одну посуду и кипятят 5-7 минут. Феонин готов. Вы обладаете биологически сильным средством многоцелевого назначения.

Принимают феонин в такой последовательности: 5 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды; 4 дня — по 1,5 ст. ложки по тем же правилам; 3 дня — по 2 ст. ложки по тому же рецепту.

Во II период лечения 5-7 дней пьют отвар шиповника по моей прописи.

Берут 3,5-литровую эмалированную кастрюлю, засыпают 0,5 кг сухих промытых ягод шиповника, заливают холодной водой (3,5 л). Настаивают полчаса и ставят на огонь. Спустя 10 минут, как отвар закипит, кастрюлю снимают с огня. Через 2 часа, когда ягоды опустятся на дно, их разминают толкушкой и лекарство вновь ставят на огонь. После 5-минутного кипения в отвар добавляют 70-100 г зеленой хвои (еловой, сосновой, пихтовой). Вновь кипятят 5 ми-

нут. Затем отвар снимают с огня, остужают и еще теплым процеживают. В результате получают около 3 литров лекарства. Сливают его в стеклянную посуду и на каждый литр отвара добавляют по 1 столовой ложке меда.

У вас получится отвар шиповника с хвоей и медом. Его принимают 3 раза в день по стакану после еды вместо компота. Это лекарство хорошо ликвидирует кислотность желудочного сока.

Оба лекарства надо держать в холодильнике, а перед тем, как пользоваться, подогреть до комнатной температуры.

И еще для сведения. Если болезнь запущена и кислотность сильно повышена, перед началом лечения этими препаратами советую вам попить морковный сок. Начинать надо за 10 дней до лечения феонином и отваром шиповника, выпивая утром натощак по 70-100 граммов сока. Таким способом вы нанесете первый «удар» по гипоцидному гастриту. А через месяц, проведя полный курс лечения по моей методике, вы справитесь со всеми тремя неприятными болезнями, от которых страдаете, быть может, долгие годы.

«ЗОЖ»: Мы пытались хоть что-то узнать о докторе Карасеве. Увы, тщетно. Связались с журналом «Сельская новь». Никто ничего не помнит — дело, говорят, давнее.

Жив ли Петр Васильевич? В пору, когда материал готовился к печати, он был уже немолод. Известно, что Карасев родился на Дону, жил в Средней Азии в городе Ходженте. В 1991 году закончил курсы Всесоюзного научно-исследовательского центра традиционной народной медицины в Москве. Если кому-то из читателей что-то известно о нем, просим сообщить. Мы со своей стороны поиск продолжаем.

КАК БАБКА УСТИНЬЯ ОТ ХВОРЕЙ ЛЕЧИТ

Встреча наша произошла во время моего недавнего путешествия по святым местам России. Путь лежал к Крыпецкому монастырю, что находится между Новгородской и Псковской областями. От тех, кто уже бывал в этих краях, я и узнала о бабушке Устинье и ее «науке» лечить людей. Рассказывали такую историю...

Как-то в лесу, а места в этих краях болотистые, турист поранил ногу, да так, что к вечеру она распухла, воспалилась, поднялась температура. Местные жители подсказали ему, что неподалеку есть знахарка — бабка Устинья. Лечит травами, заговорами, молитвами. Пострадавший с улыбкой слушал доверчивых селян, но выбора не было.

Для начала Устинья посоветовала найти... жабу и, по возможности, в том же месте, где поранился. Сняв кожу с этой жабы, Устинья приложила ее на рану. Больной проспал несколько часов, а когда проснулся, рана очистилась, температура спала. Нога была спасена.

По рассказам очевидцев, много чего умела Устинья: и вывих вправить, и экзему засушить, грыжу «загрызть», рожу заговорить, изжить «надсадку» (радикулит по-нашему), ушибы смягчить, суставы полечить... Шли к ней люди со всей округи за подмогой, советом, целебным словом.

Вот и я решила зайти, да боялась, не поздно ли? Ведь лет-то ей немало. Так шла я в раздумьях по едва протоптанной узкой тропинке, пока не показала небольшая деревенька Высокино. Старушка же живет поодаль, на заброшенном хуторке в покосившейся, почерневшей от дождей избе.

— Есть ли кто живой? — тяну за веревочку обветшалую дверь.

— А чего мне не жить-то? Век еще коротаю свой, чужой не прихватываю, — отозвалась хозяйка.

В избе в красном углу — образа, посередине —

русская печь, вдоль стен — железная кровать да старый сундук, на котором сидела ссутулившись бабушка Устинья. Узловатыми руками выбирала она из корзины травы и, растерев их ладонями, складывала в чугунок. Ни о чем меня не спросив, подалась из горницы в сени со словами: «Гостью потчевать надо». Вскоре зашумел самовар. И за чаем с пахучими травами пошел неспешный разговор.

— Сперва малых деток лечила, а потом стала избавлять и взрослых от застарелых хворей. Что от людей добрых переняла, что от матери, а до многого своим умом доходила. Вот и получилось с миру по нитке. Бывало, бегом бегу в глухие заимки, к стенам монастыря — к дальним умным людям. От монахов знаний принесу целый короб. А идучи по лесу, сколь соберу целебных трав да кореньев, добро отдающих людям.

Постепенно лекарша разговорилась. «Каждая рана лечится по-своему, — рассуждала она, помещивая травы в кипящем котелке. — Кому отвары помогают, кому примочки». Упросила я знахарку познакомиться с ее «наукой». Записывала рецепты, заговоры и молитвы «от чирьев и сглазу», «от суда и от воров», «от зубной боли и болей в животе» и многое другое.

— Вот как-то ко мне девушку привезли. Била ее лихорадка, приступ за приступом. Да еще с высокой температурой. Замучилась настолько, жаловалась мне сердешная, что жизнь совсем не мила. Ну, думаю, мое-то лечение выберешь. А было это зи-

мой. Морозы стояли лютые. Вывела ее во двор и говорю: «Раздевайся, красавица. Все с себя снимай и босыми ногами на снег». Послушалась. Ая на нее ведро ледяной воды. Потом быстро в дом, растерла докрасна — в постель. В этот день приступа не было... И еще несколько раз сделала то же. ...С тех пор приступы не повторялись.

Между прочим, объяснение этому суровому лечению есть. Холодные обливания как бы встряхивают организм, помогают мобилизовать защитные силы. И лечение это известно издавна. Не только, кстати, на Руси. Немецкий монах Себастьян Кнайп еще в далеком прошлом оставил записи подобного лечения, о котором вряд ли могли прочитать наши деревенские знахари. Эти знания они получали от своих бабушек.

Ну, а теперь познакомьтесь с моими наблюдениями и записями бесед со знахаркой Устиньей.

При артрозах и коксартрозах суставов у нее есть простой рецепт. Лечит она обычной капустой. От кочана отделить листья, смазать их слоем натурального меда и приложить к больным суставам. Обмотать полиэтиленом и сверху шерстяным шарфом. Процедура делается на ночь. Утром листья снять, суставы обмыть теплой водой, обтереть и снова наложить на больные места свежие листья с медом. Держать до вечера. Лечение длится 30 дней.

При ревматических болях листья лопуха нижней серовато-войлочной стороной, смазанной растительным маслом, прикладывают к больному суставу, укутав компрессной бумагой, слоем ваты и шерстяным платком.

Вот что говорит она о другом недуге — «водянке суставов». Так в народе называют бурсит. Воз-

никает он у тех, кому приходится «нагружать» локти и колени. Чаще всего страдают профессиональные спортсмены, рабочие, артисты балета. Однако случается бурсит подчас и у людей, далеких от физических нагрузок. Тут уже виноваты микробы, которые через лимфу или кровь попадают в суставы.

— Не торопись идти под нож. Это всегда успеется, — советует Устинья. — Ведь «водянка суставов» и после операции через год-два вернуться может. Только зря больной мучиться будет. Сколько я таких видела. А лечится-то болезнь, даже застарелая, недели за три. Испытайте вначале то, чем лечились наши деды и прадеды. Болезнь эта, даже запущенная, поддается обычному репейнику. Испокон веку известна его целебная сила.

— Что же получается, бурсит, даже хронический, излечим?

— Да еще как! — подтвердила Устинья. — Если правильно заготовить репейник, или, как сейчас называют, лопух, то даже застарелая болезнь уйдет. Крепость он набирает поздней осенью или весной. Собирать его нужно в октябре — ноябре или в конце апреля. Причем весной брать корни только двухлетнего лопуха. В них — большая целебная сила. Обязательно в сухую погоду, желательно в новолуние. Очищать корни от земли нужно руками. Ножом можно повредить кожу, и тогда из корня целебная сила уйдет. Не промывайте корни водой, от этого они меньше пользы дадут.

Заглянем в медицинский справочник: «Бурсит — болезнь хроническая. Лечение ее заканчивается, как правило, иссечением суставной слизистой сумки. По статистике, у каждого третьего оперированного наблюдаются рецидивы. Острый бурсит характеризуется отеком

суставов, покраснении кожи, высокой температурой. Таким больным рекомендуют покой пораженного сустава, физиопроцедуры, антибиотики, иногда гормональные препараты. Но все это не устраняет причины болезни.

Наша справка: собирать растения нужно подальше от дорог и промышленных предприятий. Сушить корни 6-8 суток, лучше на кухне под потолком. Толстые корни разрезают вдоль на две части. При правильном хранении они сохраняют свои свойства до 3 лет. В корнях содержатся инулины, эфирное масло, жироподобные вещества, аскорбиновая кислота и другие витамины, микроэлементы. Корни перед употреблением очищают от пыли и почвы мягкой зубной щеткой, режут кусочками.

Готовят отвар для лечения бурсита каждый день свежий. Столовую ложку измельченных корней засыпают в эмалированную посуду, заливают стаканом воды, закрывают крышкой, кипятят на слабом огне 10 мин., настаивают в тепле 30-40 мин., затем отвар сливают в чистую посуду.

А теперь о самом главном. Смоченную в отваре и слегка отжатую хлопчатобумажную тряпочку (или марлю) Устинья накладывает на больной сустав в 4-6 слоев и укутывает ватой или шерстяным шарфом на ночь. После каждой процедуры повязку обязательно стирать с мылом либо заменять новой. Ее курс лечения — около месяца. Итак, 20-25 незамысловатых процедур — и болезнь уходит. Единственное условие выздоровления — полный покой сустава. Так что придется хотя бы на месяц отложить все дела.

По словам Устиньи, с помощью компрессов из отвара лопуха можно избавиться от подагры, артрита, пяточной шпоры, трофических язв, некоторых кожных заболеваний. Знахарка советует принимать отвар лопуха и внутрь: при сахарном диабете и ате-

росклерозе, почечно-каменной болезни и камнях желчного пузыря, отеках, водянке и гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки. Его принимают и как кровоочистительное средство, мочегонное и противовоспалительное. Листья лопуха бабушка Устинья советует использовать при мигрени (отвары — внутрь, местно — привязывать к больной области головы), от фурункулов и ожогов. Листьями лопуха, смазанными медом, можно вылечить и мастопатию. При этом нужно также пить чай из листьев и корней лопуха и съедать в день 2 ст. ложки меда.

— **От каких болезней чаще помогают ваши снадобья?**

— От тех, которыми чаще всего болеют, — ответила она. — А приходят ко мне с болями в почках, печени, желчном пузыре. Хорошо помогает брусничный лист. Травознаи берут его из-под снега, тогда он большую силу имеет. Полпригоршни кипятят 10 мин. в литре воды, настаивают 1-2 часа. Выпивают по кружке 3-4 раза в день. Если сюда добавить молодых листьев березы (на зиму их сушат) и пить такой чай весь год, то можно избавиться от камней в печени и почках, навек забыть, что такое ревматизм и подагра.

Тем, кого донимают болезни кожи, полезно обмываться настоем из смеси листьев брусники, травы крапивы, зверобоя и цветов валерьяны. Берут поровну по горсти каждого растения на 3 литра воды, кипятят 10 мин. на медленном огне. Дают настояться и выливают в ванну с теплой водой. Посидеть 10-15 минут.

...Но вот и настало время прощаться, Устинья шептала вслед добрые слова из молитвы. Я прошла немного, оглянулась. В дымке наступавшего вечера таяла деревенька. Но светились огоньками оконца Устиньиной избы, смотрели вслед. И я знаю, что молится она за всех нас. **Наталья ПОНОМАРЕВА.**

ТРАВЯНОЙ КОМПРЕСС «УБЕРЕТ» ШРАМЫ И РУБЦЫ

Прочитала в «ЗОЖ» № 10 за этот год в рубрике «Отзовитесь» просьбу Татьяны Васильевны Исмухаметовой из г. Орска помочь избавиться ее 9-летней дочери от рубцов после ожога — девочка обварила себе грудь и руку. Хочу подсказать, как это можно сделать. Возьмите в равных пропорциях цветки календулы, ромашки, листья крапивы, траву и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеницу топяную, траву спорыша (горец птичий). Высушенные травы истолочь и перемешать. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка. Укутать и дать настояться в течение часа, а потом процедить. В полученном растворе смочить марлю и наложить на рубцы, а сверху обернуть как компресс. Подержать 2-3 часа, а затем снять. Эту процедуру нужно повторять 2-3 раза в день. Лечение длительное, требуется месяц или два, но рубцы если и не исчезнут совсем, то станут менее заметными.

Адрес: Коротких Ларисе Семеновне, 396885, Воронежская обл., Н-Девичий р-н, с. Синие Липяги.

ЧУДО-СОСТАВ ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Внимательно читаю каждый номер вестника с ручкой в руках. Рассказываю о газете соседям и знакомым. Хотела бы и сама описать один случай из моей жизни. Может быть, это письмо прочитают врачи и заинтересуются случаем, о котором я расскажу.

В 1954 году моему сыну было три года. Он заболел. Поставили диагноз: «желтуха» и положили нас в больницу. Лечение

не помогало, а мальчика раздуло так, что в талии он был 1 м 04 см. В больнице его стали звать «беременный мальчик». Температура между тем была нормальная. Врачи собрали консилиум и пришли к выводу, что у моего сына не желтуха, а цирроз печени. Мне сказали, что вылечить его — почти безнадежное дело. Нас положили в отдельную палату. Сын плакал от боли, терял сознание. Я, в ту пору учительница, молила матушку пресвятую Богородицу о спасении сына. И оно пришло.

Как-то в разговоре с незнакомой старушкой моя мама обмолвилась о нашем горе. И та посоветовала приготовить состав и дать ребенку его выпить. 1 стакан тертой черной редьки, 1 стакан полыни, 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1 стакан меда и 1 стакан водки. Все это поместить в 3-литровую банку и залить двумя стаканами урины мальчика от 3 до 10 лет, которую он дает, стоя лицом к востоку. Шесть суток настоять в темном теплом месте, а потом процедить через сложенную в 4 слоя марлю, отжать. Пить по 1 чайной ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Мама приготовила состав и, не дав ему даже настояться — не было времени, — принесла в больницу четушку (четвертинку). Тайком от врачей я стала поить сына. Почти сразу с него стала сходить отечность, и пошла желчь. Я лечу его и помалкиваю. Врачи пожимают плечами, а мальчика все лучше и лучше. Он уже встал с постели, пошел. Повеселел. Кончилось лекарство, и я запросилась домой. И тут уж

(Продолжение на 18-19-й стр.)

(Продолжение. Начало на 17-й стр.)

рассказала все врачам. Нас выписали.

Сын вырос, поступил в летное училище, стал летчиком. Теперь он на пенсии, но все еще работает.

А рецепт этот я многим людям давала. Тут недавно у меня заболела печень. Холецистит — показало УЗИ. И я сама приготовила такой состав и допиваю уже литр, только по 1 столовой ложке три раза в день. Становится легче.

Вреда от этого снадобья не будет никому, а вот помогло оно многим. Только ни в коем случае не брать в рот алкоголь. Я пенсионерка, мне уже 71 год. С вестником буду дружить до конца жизни. А про этот случай вспомнила потому, что часто встречаю в «ЗОЖ» письма о гепатите С. Вдруг кому-то поможет рецепт?

Адрес: Найдиной Галине Степановне, 656040, Алтайский край, г.Барнаул, пос. Борзова Заимка, ул. Рудная, д. 28.

ПРО ПЕНИЦИЛЛИН, НОВОКАИН И ЛОПНУВШУЮ БАРАБАННУЮ ПЕРЕПОНКУ, КОТОРАЯ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ЛОПНУЛА

В «ЗОЖ» № 6 прочитала письмо Т.С. Кузнецовой из Татарстана с просьбой помочь ее 6-летнему сыну, у которого хронический гнойный отит правого уха. Расскажу случай из собственной практики. У моего сына в детстве заболело ухо. Лечение не помогало. Врачи разводили руками и говорили: единственное, что осталось, — сменить климат.

Мы переехали из Кир-

гизии к моим родителям под Новосибирск. Сына положили в районную больницу и долго лечили: уколы, мази, компрессы. Но болезнь приняла хронический характер и лечению не поддавалась. Мальчика направили в Новосибирск, где он пролечился в больнице еще 14 дней с тем же результатом. Врач вызвал меня и сказал, что необходима операция, чтобы спасти ребенка. Я отказалась: мальчик был слабый, и я боялась, что он не вынесет операции.

Нас выписали со справкой, в которой значилось, что у мальчика лопнула барабанная перепонка. Мы поехали домой. Между тем болезнь прогрессировала, из уха тек гной и исходил зловонный запах. Я была в отчаянии, ослабла так, что еле ходила: сказалось все — и бессонные ночи, и страх потерять сына. Молила Бога, чтобы, если что, умереть и самой. В этот период моя мама встретила знакомую, рассказала ей о беде с внуком, и та посоветовала развести пенициллин новокаином, как для укола, положить ребенка набок на здоровое ушко, а в больное закапать. Я пошла в аптеку, купила пенициллин и новокаин, приготовила состав и закапала 2 капельки в ухо. Сын притих и так лежал до вечера, даже не шевелясь. Я время от времени подходила к нему, слушала дыхание. Закапала второй раз. Мальчик уснул и проснулся только на следующий день. Сразу попросил пить. Хотя в бутылочке еще оставался состав, я приготовила новый и еще раз закапала 2 капельки в ушко. Дело пошло на поправку. Так я вылечила сына.

Спустя годы, когда его забирали в армию, случился казус. Я предупредила медкомиссию, что у сына больное ухо — лоп-

нула перепонка. Врач посмотрел и говорит: «Как вам, мамаша, не стыдно. У него обе перепонки целые». Сейчас сыну 33 года. Справку из Новосибирской больницы, где было написано о лопнувшей перепонке, мы потеряли, и не осталось ничего, что нам напоминало бы о пережитом.

Адрес: Кулишкиной Людмиле Николаевне, 646070, Омская обл., Москаленский р-н, с. Волганка, ул. Южная, д. 44, кв. 2.

ТОТ ПРОПАЛ, КТО ДУХОМ ПАЛ

Добрый день, дорогие зожевцы! Я выписываю вестник четвертый год, а «Предупреждение» — с момента выхода первого номера. Читаю, перечитываю вестник, у меня сделана даже подшивка всех номеров. Рецепты, которые нахожу на страницах, пробую на себе, а потом и другим помогаю. Агитирую соседей подписаться на «ЗОЖ». Удастся, чему я очень рада.

За свои 58 лет накопила столько хворей, что хватило бы их на несколько человек. Край наш кубанский благодатный, много овощей, фруктов, так что есть условия для того, чтобы разгрести все недомогания. Мой девиз: «не тот пропал, кто слабым стал, а тот пропал, кто духом пал». Так и живу и вам всем советую.

А на прощание хочу предложить проверенный рецепт от ожога. Вы не раз писали о том, что следует делать в подобных случаях, но такого рецепта, как мой, не встречала.

Моя невестка по неосторожности опрокинула бак с кипящей водой себе на ноги. Гольфы сняла вместе с кожей. Ноги сразу опустила в ванну с холодной водой на один час. Затем на следующий день орошали ожоги пантенолом, он продается в аптеке. Если появились

волдыри, осторожно вскройте их. Делайте чуть теплые ванночки с отваром чистотела — горсть на 2 литра воды. Прокипятить 15 минут, процедить и остудить. Продолжительность ванночки — минут 15-20. После этого дать просохнуть и смазать мазью. Вот ее рецепт: нагреть 0,5 стакана растительного масла, 30,0 воска настрогать и, помешивая, растворить в масле. Добавить два яичных куриных белка, четыре измельченных таблетки стрептоцида и один флакон стрептомицина. Прокипяченным венчиком взбить до однородной, пышной массы. Этой мазью надо смазывать ожог один-два раза в сутки, по мере впитывания, утиным пером. (Перо следует обработать в кипящей воде). Рану не завязывать!

У моей невестки все зажило через полторы недели, не осталось и следа — чистая, молодая кожа. Не дай Бог, конечно, если с кем-то случится такая же беда, но уж если произойдет это — попробуйте мой рецепт. А я желаю всем здоровья, всех земных благ. И пусть несут вас по жизни только теплые и ласковые волны!

Адрес: Проценко Анне Александровне, 352260, Краснодарский край, Отрадненский район, п/з Урупский, ул. Садовая, д. 29.

КАК В КАЗАХСТАНЕ 30 ЛЕТ НАЗАД ИЗГОНЯЛИ ПОДКОЖНОГО КЛЕЩА

В вестнике № 5 за 2001 год Татьяна Ивановна Лютаева из Новосибирска спрашивала, как можно народными способами избавиться от редкого заболевания — розацеа, которое вызывает подкожный клещ. Я вспомнила, как лет 30 назад, когда я

чита в Казахстане, люди лечились от подобной болезни особой мазью. В ее состав входят: салициловая кислота — 5 г, сера — 10 г, скипидар — 2 г, деготь — 5 г, лизол — 5 г, новокаин — 1 г, ланолин — 25 г, вазелин — 35 г.

Все эти компоненты есть в аптеке, но самим приготовить мазь вряд ли возможно. Лучше в аптеке ее и заказать. Дело в том, что важно не только наличие всех компонентов, но и последовательность и качество их смешивания. Если мазь неправильно приготовлена и в ней, к примеру, образовались кристаллики, то она уже непригодна. Этой мазью смазывают не только пораженные места, но и здоровую кожу вокруг. Через какое-то время лечение надо повторить: не все личинки сразу погибнут и болезнь может вернуться. После того, как пораженные места очистятся, мазать еще 7-10 дней для закрепления. Сколько раз в день мазать, утром или вечером, зависит от того, как протекает заболевание.

Буду рада, если этот рецепт кому-то поможет.

Адрес: Китник Лидии Парфентьевне, 629918, г. Находка, Приморский край, ул. Дзержинского, д. 7 «б», кв. 26.

НАСТОЙКА ОТ МИОМЫ

Про вестник «ЗОЖ» узнала полгода назад и сразу подписалась. Хочу поделиться рецептом. Настоя, с помощью которого я вылечилась от миомы: взяла по 25 граммов сосновых почек, прополиса, календулы, тысячелистника, полыни, марьяна корня, чистотела. Засыпала все в 2-литровую банку, залила 1 литром спирта, настояла 2 недели, иногда встряхивая. Отжала и пила по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, пока настой не кончился. Кстати, если нет

сухого марьяна корня, можно купить в аптеке настойку пиона, но в этом случае убавить количество спирта. Все травы продаются в аптеках.

В свою очередь, хочу попросить совета у читателей: у меня редеют волосы и брови. А мне всего 50. Хочется еще быть красивой. Может, есть народное средство для улучшения роста волос и бровей?

Адрес: Денисовой Т.Ф., 650905, г. Кемерово-5, ул. Лебяжья, д. 95.

ЙОД ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

Расскажу, как я вылечила язву 12-перстной кишки травами. В сборы входили: сушеница топяная (она понижает давление), ромашка, зверобой, чистотел, подорожник, семя льна, тысячелистник. Брала каждой травы по щепотке, перемешивала, заливала кипятком (1 л) и настаивала в термосе или парила в духовке 15 минут. Пила 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. Вначале принимала и таблетки, назначенные врачом, но потом решила, что это для меня дорого. Окончательно перешла на травы.

Был у меня жировичок на подбородке. Врачи посоветовали его вырезать. А сослуживцы на работе подсказали такой рецепт: накрутить на спичку ватку и натирать жировичок йодом. Жировичок в итоге исчез. Но мазала я его йодом больше года, чередуя его с уриной.

А теперь и у меня просьба к читателям. Слезятся глаза, особенно осенью и зимой, болезнь обостряется. Как избавиться от мастопатии и гепатита А? Подскажите, кто может.

Адрес: Лапкиной Валентине Ивановне, 690080, г. Владивосток, почтовое отделение, отдел доставки.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

Здравствуй, любимый «ЗОЖ»! Мне 14. Кошмар начался в 10 лет — у меня была ужасная аллергия на апельсины, малину, клубнику и землянику. Съем одну ягодку, и тело все начинает чесаться и покрываться пятнышками. Ну ничего нельзя — полная изоляция от витаминов.

И вот недавно одна бабуля посоветовала приготовить настой из трав (лучше брать майские травы) — крапива, лопух, полынь, иглы ели, березовые листья, листья одуванчика, и если есть возможность, сенную труху. Настой я готовила так: ведро травы заливала ведром кипятка. На ванну потребуется 3-4 ведра. Затопив баню, настаивала травы целый день, с утра и до самого вечера, а вечером принимала ванны. В бане у нас стояла ванна, в ней я лежала перед сном 30-40 минут.

Пар подбрасывала — один день квасом, другой — отваром душицы, третий — настоем березовых листьев.

После процедуры шла домой, ложилась на печь, пила чай с травами. И так 10 дней. Потом 10 дней отдых. Приняла в общей сложности 30 ванн.

После лечения я ем не по одной-две ягодки, а по целой тарелке!

Весеннюю траву можно засушить и потом так же продолжать лечение.

Буду очень рада, если кому-то этот рецепт поможет.

Адрес: Регатовой Диляре, 445508, Пензенская обл., п. Евлашево, ул. Луговая, д. 15.

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИЧЕК ПРИГОДИЛСЯ НЕ ТОЛЬКО В БАНЬКЕ

Когда моему Антошке

было 2 месяца, по всему телу у него пошли гнойнички. Наш детский врач посоветовала выдавливать их и обрабатывать марганцовкой. Я послушалась. Несколько гнойничков выдавила, как говорила врач, а ребенок заходился криком от боли. Нет, подумала, больше такую экзекуцию ему устраивать не буду.

Знакомые посоветовали купать сына в березовой воде. У нас как раз были заготовлены березовые веники для бани. Ставила на огонь ведро воды, и когда она начинала кипеть, опускала веник, полностью. Держала, пока вода становилась цвета густо заваренного чая, затем процеживала, выливая в детскую ванночку и разводила водой до нужной температуры. Опускала мальчика в ванночку, придерживая за головку. Сделала 10 ванн — каждый раз перед сном, но уже после первых ванн кожа очистилась, гнойнички подсохли и исчезли.

Сыну сейчас 20 лет. Следы от тех гнойничков, которые я ему выдавливала, до сих пор остались. А остальные березка убрала бесследно.

Адрес: Самоделкиной Т.А., 427958, Удмуртия, Камбарский р-н, п. Кама, ул. 45 лет Победы, д. 24, кв. 2.

ВНУК ТЕРПЕЛ, И КОЖА У НЕГО ОЧИСТИЛАСЬ

Мне 67 лет, 2-й год выписываю «ЗОЖ». Читаю с удовольствием, радуюсь, что много добрых людей стремятся помочь друг другу.

Вот и я решила рассказать, как лечила внука от псориаза. Заболел он еще в армии. Когда приехал ко мне, страшно было на него смотреть. Руки до плеч, икры — все

(Окончание
на 20-21-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 17-й стр.)

в болячках. И я решила попробовать помазать его мазью от экземы. Рецепт мази вычитала в «ЗОЖ». Приготовила ее так. В алюминиевую кружку (солдатскую или любую другую) налила на 1/3 подсолнечного масла, засыпала 200 г горького красного молотого перца и поставила на огонь. Помешивая, кипятила 15-20 минут. Сняв с огня, остудила и теплой выкладывала на марлю и привязывала к больному месту. Поверх обматывала целлофаном. И так держал он до утра. Щипало, горело, но терпел. Смазала по одному разу каждое место, где были болячки. Утром вытирала чистой тряпочкой, но не мыла. Через день-два мы уже увидели результаты: покраснение спало. Но мазать продолжала до тех пор, пока кожа не очистилась совсем.

Внук до сих пор говорит спасибо. Прошло уже 5 лет, болезнь не возвращается.

Пробуйте, может, кому и поможет.

Что касается меня, то посоветуйте, что делать, если немеют руки. Утром встану, чувствую — занемели пальцы правой руки, как деревянные. Потом все проходит. Можете написать в «ЗОЖ». Я прочитаю.

Адрес: Позолотиной Татьяне Акимовне, 350066, г. Краснодар, ул. Ремесленная, д. 54.

БОЛЕЗНЬ ДОЧЕРИ ЗАСТАВИЛА ОБРАТИТЬСЯ К НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

С вестником «ЗОЖ» меня познакомила одна бабушка, которая вот уже 3 раза дарила мне подписку на газету. Подтолкнули же написать вам письма читателей в рубрику «Отзовитесь». У меня

три дочери, старшие учатся в вузах, а младшая закончила 7-й класс. Старшие девочки росли здоровыми, а вот младшенькой еще в детском садике поставили диагноз «нейродермит». Болезнь прогрессировала. В третьем классе она лежала в областной детской больнице г. Перми. При выписке к первому диагнозу прибавились еще и диффузный нейродермит, хронический гастрит с повышенной кислотностью, реактивный панкреатит, дисбактериоз кишечника 3-й степени и хронический тонзиллит. Ребенку дали инвалидность. У девочки была не кожа, а сухая короста, от красивых бровей осталось всего несколько волосков, а от изматывающего зуда она не спала ночами. Обнимаемся мы с ней и плачем вместе (даже трудно писать, так это больно вспоминать). Но один раз я сказала себе: хватит болеть! И принялась изучать справочники по народной медицине. Составила список трав, которые потребуются для лечения, сделала заготовки и принялась лечить свою дочурку. Сначала я делала ей горячие примочки из листьев березы, чистотела, ромашки, зверобоя, душицы. Поила девочку синим йодом, талой водой. Делала компрессы: глиняные чередовала с компрессами из мелко натертой моркови.

Прочитала в книге Н. Даникова «Чудо-целитель береза» рецепт мази. Приготовила мазь и смазывала дочери пораженные места. Опишу, как готовится эта мазь. Для нее нужно: 500 г зверобойного масла, 100 г размятых и измельченных березовых почек, 250 г несоленого сливочного масла, 100 г порошка из сосновой живицы, 50 г порошка из сухой травы чистотела, 100 г пчелиного воска, 30 г истолченного в пудру мела

и 50 г порошка из сухих листьев березы. В эмалированную кастрюлю положить сливочное масло, пчелиный воск и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Затем добавить живицу и прокипятить на слабом огне 10 минут, не забывая тщательно помешивать деревянной палочкой. Всыпать порошки чистотела и листьев березы, прокипятить еще 5 минут, влить зверобойное масло, все хорошо размешать и добавить мел. Томить в духовке 2,5 часа, периодически помешивая. Затем положить березовые почки, поставить на слабый огонь и держать 30 минут, снять с огня и оставить охлаждаться в течение 6 часов. Затем смесь снова довести до кипения, процедить в горячем виде через многослойную марлю, разлить в баночки и хорошо закупорить. Хранить в прохладном темном месте. Эта мазь прекрасно размягчает кожу, имеет противовоспалительное действие и снимает кожный зуд.

Зверобойное масло я готовила так: столовую ложку цветов зверобоя залила стаканом растительного (а лучше оливкового) масла и настояла 14 дней, периодически взбалтывая. Потом процедила — и масло готово.

Еще мы и сейчас частенько пользуемся мазью, как только появятся какие-нибудь кожные болячки. Ланолин нагреваю на водяной бане до температуры плавления и добавляю с избытком настойки березовых почек (когда ланолин застынет, остаток невпитавшейся настойки слить, ее можно использовать еще раз). Настойку готовлю следующим образом: 20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70%-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, временами

встряхивая, процедить, остаток отжать.

Раньше мы пользовались аптечными мазями, но они помогали лишь на время, потом организм привыкал, и снова наступало обострение. Когда стали натираться мазями собственного приготовления, обострений не стало. Лечила я дочь полтора года, и только потом наконец-то наступило облегчение. В конце мы пережили последний, надеюсь, всплеск уходящей болезни — отягодиц до пят кожу девочки покрыли сплошные гнойники. Мы вылечили их так: 100 г смолы-живицы хвойных пород, 100 г свиного нутряного сала и 100 г натурального пчелиного воска. Все компоненты положила в кастрюлю (если смола сухая, то ее нужно растереть в порошок). Кипятила на малом огне 10 минут, постоянно помешивая и снимая пену. Затем сняла с огня и когда мазь немного остыла, переложила ее в баночку. А применяла так: мазала чистую тряпочку тонким слоем смеси, прикладывала к больному месту и перевязывала. Повязки меняла утром и вечером. Гной постепенно вышел, ранки очистились, а через несколько месяцев исчезли и все следы болезни. Сейчас я смотрю на свою доченьку и благодарю Бога за то, что он научил меня, дал мне сил и терпения пережить все это. Я не держу в секрете рецепты мазей ни от кого, кто ко мне обращается за помощью. Но, к сожалению, большинство людей не хотят заниматься травами — это очень хлопотно. Действительно, я занималась дочерью иногда сутками, меняя компрессы, готовя отвары, напары и мази. Будьте терпеливы и вы.

Адрес: Смердовой Валентине А., 618120, г. Оса, Пермской обл.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К РАССКАЗУ О СОКЕ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

Приходится писать во второй раз. Дело в том, что после публикации моей заметки в № 10 за 2001 г. «Одним ударом — двух зайцев» хлынул такой поток писем, ответить на который у меня не хватает ни времени, ни сил, ни средств. В первой публикации я рассказывала, как соком красной свеклы дробила камушки в желчном пузыре, а заодно справились и с высоким давлением. Сегодня постараюсь разъяснить все подробнее. Возьмите обыкновенную красную свеклу средних размеров, очистите ее от кожуры, помойте, разрежьте пополам и нарежьте полукольцами (как лук). Затем положите ее в 1,5-литровую кастрюльку и залейте водой примерно на 3 пальца выше свеклы. Поставьте на огонь, дайте закипеть, огонь убавьте и томите свеклу часа 1,5-2. Остудите и пейте этот сок (или отвар) — его получается примерно граммов 250-300 — по два-три глотка, рассчитывая эту дозу на весь день. Саму свеклу съешьте с растительным маслом или майонезом, кто как любит. Рецепт был напечатан в нашей местной газете в 1998 году. Я взяла его на вооружение, так как у меня были камни в желчном пузыре. Но по ходу лечения я стала замечать, что давление тоже приходит в норму. Поскольку, кроме отвара свеклы, я никаких других трав и лекарств не принимала, значит, помог именно он.

Много вопросов задают по поводу диеты. Во время лечения я не ограничивала себя в пище,

но могу посоветовать диету, которой сама часто придерживаюсь.

Опишу по часам.

8.00 — 1 стакан чая или кофе + 1 кусочек сахара.

11.00: 1 яйцо вкрутую + 8 черносливин.

14.00: 200 г отварного мяса + 100 г овощного гарнира (капуста или морковь).

17.00: 30 г любого сыра + 1 яблоко или апельсин.

20.00: 1 стакан кефира или простокваши. Питье не ограничено. Если строго соблюдать эту диету в течение недели-двух, то можно похудеть на 4 кг. Повторить диету через 1-2 месяца.

Адрес: Семеновой Н.Я., 460045, г. Оренбург, ул. Беллевская, д. 61, кв. 7.

ПРО КЕДРОВОЕ МАСЛО

Я живу в Ангарске. Газета «ЗОЖ» у нас очень популярна, переходит из рук в руки, многие рецепты и советы переписываются. Хочу поделиться с читателями вестника нашим сибирским лекарством от 100 болезней, как его называли в старину. Это кедровое масло из орехов нашего байкальского кедра. Я вылечила им свой больной желудок. Врачи признавали у меня гастрит с повышенной кислотностью, было даже подозрение на язву. Я очень мучилась от изжоги, спазмов, приходилось соблюдать строжайшую диету. Много раз слышала про кедровое масло. Говорили, что сейчас уникальный рецепт его приготовления утерян. И как-то раз у нас в Ангарске я увидела в продаже кедровое масло. Я принимала столовую ложку этого кедрового масла натощак и по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Через

неделю забыла о своей изжоге и желудочных спазмах, но масло продолжала принимать. Через месяц, чтобы полностью удостовериться, что кедровое масло мне помогло, я специально стала провоцировать свой желудок недietetической пищей — ела чеснок и острые соусы. Но желудок функционировал исправно. Кроме того, кишечник стал работать, как часы, увеличилось отделение желчи, да и вообще, самочувствие значительно улучшилось. Стала все успевать, и сон нормализовался.

Адрес: Деминой Варваре Семеновне, 665806, Иркутская обл., г. Ангарск, пос. Китой, ул. Марата, д. 5.

МЕД, ЭВКАЛИПТ И ЛАВР ВЕРНУТ ГОЛОС

47 лет я проработала учительницей в школе. Хочу поделиться проверенным рецептом, как вернуть сорванный голос. Многие учителя с этим сталкиваются. Это средство, кстати, посоветовала мама моей ученицы. На 1 литр воды 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку растительного масла, 1 столовую ложку эвкалиптового листа, 3-4 лавровых листика и кусочек прополиса величиной с горошину. На слабом огне все кипятить 20 минут и сделать ингаляцию в течение 20 минут (вдыхать носом, выдыхать ртом). Раствор можно использовать на 5 ингаляций, но если болезнь запущена, лучше приготовить свежий. Но по своему опыту знаю: обычно этого не требуется — средство хорошо помогает с 1-2 раз.

Адрес: Швеца Надеж-

де Александровне, Татарстан, г. Набережные Челны, пр. Мира, д. 49, кв. 88.

ВМЕСТО НОЖА ХИРУРГА — КАЛАНХОЭ

Мне 79. Фронтоник. Хочу рассказать, как мне с помощью каланхоэ удалось избежать повторной операции. Мне удалили аденому и выписали домой отдохнуть, чтобы набраться сил для следующей операции: у меня под обоими сосками появились уплотнения величиной с большую таблетку. Они побаливали, и врачи настаивали на операции. Однако дома меня начали отговаривать от еще одной операции, мол, еще не окреп, успеешь, лечись пока народными средствами. И посоветовали из листьев каланхоэ делать компрессы на уплотнения. Примерно в течение месяца у меня они исчезли. И вот уже прошло два с лишним года — все нормально.

Каланхоэ бывает разное. Я использовал такое растение, у которого листочки похожи на листья глухой крапивы.

От каланхоэ я отрезал ножницами листок размером 20x20 мм, с одной стороны снимал пленку — легко снимается — и в середине его прокалывал колпачком шариковой ручки дырочку диаметром 5-6 мм. Этот листок надевал на сосок — дырочка нужна для того, чтобы листок более плотно прилегал. Второй листок брал чуть меньше — 15x15 мм, также очищал пленку и приклеивал на сосок лейкопластырем крест-накрест. Менял каланхоэ примерно через сутки, как только подсохнет.

Желаю удачи!

Адрес: Манерову Николаю Павловичу, 665824, г. Архангельск, Иркутской обл., квартал 211, д. 13, кв. 8.

Ребенку 4,5 года. Полгода назад он начал сильно занкаться. Врачи пытаются помочь. Но, может, есть народные методы? С надеждой и нетерпением жду помощи.

Адрес: Воробьевой Юлии, 692900, г. Находка, Приморский край, ул. Ленинская, д. 10, кв. 10.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными средствами синегнойную палочку. Антибиотики не помогают. Уже два года делаем уколы, а результатов нет.

Адрес: Тащиловой Антонине Матвеевне, 454129, г. Челябинск, ул. Суркова, 41-6.

У родственника заболевание глаз: отслойка сетчатки. Может, кто знает, как помочь молодому, 38-летнему человеку?

Адрес: Камневой Тамаре Николаевне, 414052, г. Астрахань, ул. Красноармейская, 19-49.

Пожалуйста, откликнитесь те, кто знает, как вылечить народными средствами эмфизему легких. Болен отец, очень тяжело дышит, задыхается.

Адрес: Табаровой Магире, 423803, Татарстан, г. Набережные Челны, ул. М. Жукова, 18/38-44.

У меня редкое заболевание: апластическая анемия с гипоплазией костного мозга. Может быть, среди читателей газеты найдутся люди, которые прошли через такое же испытание, и помогут ответить на вопросы: можно ли заменить гормоны (преднизолон) на народные средства и какие именно? Как жить дальше?

Адрес: Захаровой Лидии Арсентьевне, 636070, г. Северск, Томской обл., ул. Победы, 16-19.

Пишу с надеждой получить совет. Мой 47-летний сын инвалид I группы. Диагноз: энцефаломиелит. Врачи ска-

зали, что болезнь не лечится. Ходит с палочкой только по дому. Может, вы, уважаемые читатели, что-то посоветуете?

Адрес: Гапонюк К. Т., 640026, г. Курган, Югова, 2, кв. 32.

У моей дочери, ей 25 лет, обнаружили поликистоз яичников, большую кисту на шейке матки. Если кто-то знает, как ей можно помочь, отзовитесь!

Адрес: Мансуровой Г. Н., 352330, Краснодарский кр., г. Усть-Лабинск, ул. Советская, д. 5 «а».

Внуку 6 лет. У него на запястье руки появился нарост: киста Беккера. Сделали операцию, но киста появилась снова. Может, кто-то сталкивался с такой бедой? Подскажите, что делать?

Адрес: Нагаевой Валентине Григорьевне, 632953, Новосибирская обл., Здвинский р-н, с. Сарыбальск.

У моего 8-летнего сына энкопрез (недержание кала). Врачи говорят, что до переходного возраста это лечить бесполезно, но мы надеемся на совет читателей.

Адрес: 623401, г. Каменск-Уральский, Свердловской обл., п/о 1, а/я 23, для Елены Сергеевны.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить или облегчить боль при невралгии тройничного нерва. И еще, подскажите, как помочь 2-летнему малышу, у него водянка яичка.

Адрес: Бажиной Л. М., 681022, Хабаровский кр., г. Комсомольск н/А, ул. Пермская, д. 9, кв. 34.

Дочке 13 лет, у нее неврит лицевого нерва. Помогите, пожалуйста, вылечить ребенка народными методами.

Адрес: Лариной А. В., 412637, Саратовская обл., Балтайский р-н, с. Садовка, ул. Новая, д. 41.

Мне 33 года, я инвалид I гр. У меня прогрессирующая мышечная дистрофия, прошу откликнуться тех, кто знает, как бороться с этим недугом.

Адрес: Скопцовой Валентине Григорьевне, 644103, г. Омск, ул. Седова, д. 55 «а», кв. 1.

У меня на почке две кисты, увеличена лоханка и спайки в маточных трубах. Буду благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу о помощи. Есть ли народные методы?

Адрес: Кодичевой Екатерине Ивановне, 141300, г. Сергиев Посад, Московская обл., ул. Дружбы, д. 8 «а», кв. 60.

Моему сыну 1 год и 8 мес. Диагноз: стафилококк. Болезнь купируется на миндалинах, поэтому и частые ангины, ларингиты. Антибиотики не помогают, может, есть народные средства?

Адрес: Барановой Е. А., 678020, Саха (Я). Хангаласский улус, п. Мохсогolloх, а/я 17.

У папы клещевой энцефалит, болеет уже 22 года. Регулярные спазмы головного мозга, поражены спинной и головной мозг, нервная система. Без уколов «реланиума» и «баралгина» обходиться уже не может. Люди добрые, помогите советом, что нам делать?

Адрес: Ивановой Наталье Викторовне, 142115, г. Подольск, Московской обл., а/я 11.

Подскажите, пожалуйста, как вылечить атонические запоры у 2-летнего ребенка? До полугода лет были поносы, а потом резко начались запоры.

Адрес: Ивановой О. И., 113648, Москва, ул. Северное Чертаново, д. 8, корп. 833, кв. 181.

У меня горят подошвы ног. Как избавиться от этого недуга народными средствами?

Адрес: Кудиновой Валентине Васильевне, 461742, Оренбургская обл., г. Аб-

дулино-2, ул. Алексеевская, д. 15.

Дочери 26 лет. Вот уже 2 года у нее защемление 4, 5-го шейных позвонков, не может ходить, руки и ноги не работают. Врачи от нее отказались, вся надежда на народные средства.

Адрес: Шиваловой О. И., 641837, Курганская обл., г. Шадринск, п. ПМК-3, д. 3-1.

Во время менструации у меня очень сильные схваткообразные боли, вплоть до потери сознания. Назначения врача не помогают. Если кто знает народные средства, отзовитесь!

Адрес: Поповой А., 309041, Белгородская обл., Прохоровский р-н, Береговской с/с, х. Пригорки.

Мне 35 лет. С 25 лет мучаюсь головными болями, которые наступают внезапно, иногда теряю сознание. Диагноз: мигрень. Можно ли вылечить народными средствами?

Адрес: Юшковой Людмиле Юрьевне, 623782, Свердловская обл., г. Артемовский, ул. 8 Марта, д. 2 «а», кв. 4.

Моему внуку 15 лет. 14 из них он болеет гемофилией А, очень тяжелая форма. Сделали 2 операции, но у него не гнется левый коленный сустав, частые кровотечения из почек, носа. Кто столкнулся с такой бедой, отзовитесь, помогите облегчить страдания мальчика.

Адрес: Герасимовой Т. П., 307381, Курская обл., г. Курчатова, ул. Гайдара, д. 3, кв. 114.

Мне поставили диагноз: кандидоз полости рта. Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как и чем лечить эту болезнь. Есть ли народные методы?

Адрес: 1) Зайцевой В. Ф., Приморский кр., г. Арсеньев-8, пер. Украинский, д. 21. 2) Лешковой Нине Ильиничне, 443030, г. Самара, ул. Владимирского, д. 7, кв. 316.

ПРО КОТА КУЗЬМУ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Еще до мая послала первое свое письмо в редакцию «ЗОЖ». Но... конверт был куплен на неделю раньше, цены за это время на почтовые отправления возросли, и оказалось, что не доплатила 20 коп. Письмо вернули, и оно долго лежало в ящике... Пока его не нашла техничка — уже на полу... А тут праздники — почта не работает. Вот что значит 20 копеек! Чуть было почту не разорила!

А пишет вам Григорьева Галина Григорьевна, ветеран труда; болезней — «букет».

В нашем городе на днях открылся «Центр реабилитации больных с нарушением опорно-двигательного аппарата». Без лекарств. Я обрадовалась... Хотя мне трудно ходить, но побрела. Врач (молодая женщина) сразу дала понять, что «зря выброшу деньги», бесполезно, мол, годы (70 лет), «букет» болезней. Я очень расстроилась. Пришла домой и села писать трагические стихи. Вот строки моего «творения»:

**Ах ты, жизнь моя,
кубарем катишься,
Под горку-под горку —
да на тот свет,
И никак ни за что
не ухватишься,
Словно выброшенная
пачка от сигарет...**

Расплакалась... но вовремя взяла себя в руки — ноги болят, да еще и голова заболит... И тут подошел мой любимец — кот Кузьма. Недавно он учудил смешное. Пришла соседка посмотреть по телику Клару Новикову. Кузьма соседку еще не знал, долго обнюхивал и пришел к выводу: хорошая тетка, добрая. Вмиг взобрался на загривок (дама полная, грузная). Сначала походил... Я прикрикнула, но соседка не позволила

его сгонять. И Кузьма понял, что можно устроиться прилично: растянулся, начал умываться и мурлыкать... Я смеялась от души (больше, чем над Кларой). Вот так, благодаря коту, я снимаю стрессы.

Или почти 10 лет назад мы с дедом решили завести кур — бройлерных. Едят они много — мы для них как-то собирали картошку в поле за рекой. Моросил дождик, грязь. Лодку оставили у берега. Осень, холодно. Мы в валенках с калошами «чунями». Они сразу же в грязи и остались. И вдруг дед нашел одну чуню, а вскоре — другую... Обрадовались, как малые дети: в магазине-то их нет. Но когда пришли к лодке, выяснилось, что нашел он разные чуни — свою и мою. Давай мы смеяться... Дед не мог даже грести от смеха. Все-таки добрались до плотика на другом берегу, а вылезти не смогли — лодка опрокинулась. Мы-то выбрались, держась за плотик, а чуни и картошка утонули.

Но самое «смешное» — на даче тем временем кур украли, оставили нам одни головки. «Чтоб она провалилась, эта перестройка», — сказал дед... Жизнь — сложная штука, и трагическое всегда рядом с комическим.

Я рассказала этот эпизод соседке, вместе посмеялись. Так и вывели из стресса не только себя, но и ее...

АНЕКДОТЫ И СКАЗОЧКИ О «ЗОЖ»

Стоят у книжного киоска старик и парень:

— Дайте мне «ЗОЖ», — покупает старик.

Молодой человек спрашивает:

— А что это за журнал?

— «Забудь о своих желаниях», — отвечает.

— А именно?

— Курить, пить, есть мясо и так далее.

— А чем же питаться?

— Воздухом, молодой человек! Воздухом.

— Интересно! Надо купить... А то у меня денег на жратву не хватает...

Бабка прочитала в вестнике, что от ревматизма можно избавиться, ударяя себя линейкой. Попросила внука дать ей линейку. Два вечера она истово лупила себя по ногам. На третий — не могла встать...

*Что молодому — в пользу,
Старому — во вред,
Запомните, бабушки,
Это навек!*

Киоск. Объявление: «ЗОЖ» продан». Еще киоск: «ЗОЖ» продан».

Молодой человек:

— Что это за газета, что везде нарасхват?

Киоскер:

— Как обойтись больным без врачей и таблеток.

— А-а, бабушкины сказки! — и пошел.

Киоскер вслед ему:

— Прижмет, так прибежишь.

В театре. Мужчина средних лет сидит во 2-м ряду и изо всех сил хлопает в ладоши. Сосед возмущается:

— Потихе можно?

В ответ:

— Я здесь не просто так, а с лечебной целью, — продолжает хлопать, словно стрелять.

— Вы меня оглушили...

— Зато у меня перестала болеть спина!

— При чем тут спина?

— Точки Су Джок расположены в ладонях...

— А если у меня уши заболят от ваших хлопков?!

— Дайте ваш номер телефона — я позвоню, сообщу, на какие точки нужно воздействовать.

«Мало добрых слов говорим мы врачам...» — так пишет Елена Савина в «ЗОЖ» № 5 за 2001 г.

А если мало добрых дел — мало и слов. А то и вовсе этих добрых дел не стало... В период перестройки между врачами и больными возникла стена недоверия. Врачи не любят больных (не все, разумеется, и не всех); больные отвечают тем же. Зав. отделением городской больницы не скрывает: «Надоели старухи...» Медперсонал больниц считает, что пожилые люди ложатся в стационар, чтобы сэкономить пенсию. Негативное отношение врачей к пожилым передалось и санитаркам. Молодая девушка-регистратор возмущается: «Расчет получила меньше на 40 рублей — надо же пенсионеров кормить!» А врачи и не ждут добрых слов — им подавай что-то реальное... Добросовестных врачей осталось очень мало, к сожалению.

И никто об этом не пишет, не жалуется никуда. Я однажды написала в областную газету иронический рассказ о «благах» отделения, в котором лежала — тараканы, мухи, комары... Старшая сестра озабочена была собиранием коробок с шоколадными конфетами, а за порядком не следила...

Так что «ЗОЖ» — единственное спасение для пожилых людей. На врачей рассчитывать нам не приходится. Они лечат только состоятельных, способных заплатить.

Вот я и советую всем: смейтесь почаще. И над собой в том числе.

Адрес: Григорьевой Галине Григорьевне, 640000, г. Курган (обл.), ул. Пролетарская, д. 46, кв. 56.

НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ

С 17 по 22 июня 2001 г. в Лондоне в рамках всемирного конгресса неврологов проходил Фултоновский симпозиум по трансплантации нервных клеток. Между прочим, российских трансплантологов представлял не кто иной, как хорошо известный читателям «ЗОЖ» профессор Андрей Степанович Брюховецкий. Именно он передал в распоряжение нашей редакции пресс-релиз конгресса. Конечно, мы отдаем себе отчет в том, что Лондон и российская глубинка, мягко выражаясь, не совсем одно и то же, однако новости, которые происходят в науке, вселяют надежду. Несколько выдержек из пресс-релиза в переводе нашего корреспондента Елены Печерской мы и предлагаем вниманию читателей.

● Медицине удалось одержать решительную победу над ишемическим инсультом. Вживление в пораженный мозг тканевых активаторов — плазменогенов практически исключает возможность развития тяжелых последствий мозговой катастрофы. Однако вмешательство дает ощутимый результат лишь в том случае, если с момента закупорки сосуда, приведшего к этому виду инсульта, прошло всего лишь несколько часов, причем чем меньше, тем лучше. Теперь дело за дальнейшим развитием технологии и производства, а также за улучшением диагностики. В целом же жизнь после инсульта может оставаться по-настоящему полноценной, продуктивной и творческой.

● Более 500 человек с неутошительным диагнозом «болезнь Паркинсона» получили лечение с помощью стереотаксической трансплантации нервных клеток. Во многих случаях отмечается восстановление двигательных способностей. Правда, трансплантируемые клетки приживаются не всегда. Сейчас передовые медицинские умы пытаются найти ключ к разгадке этой проблемы.

● Профессор Джефри

Райсман из Национального института медицинских исследований в Лондоне разработал авангардный метод помощи больным со спинномозговыми травмами. Для этого обонятельные клетки выстилки носа пациента выращивают в специальной культуре, затем с помощью нейрогоеля ими заполняется полость, образовавшаяся в спинном мозге в результате травмы. Пока речь идет лишь о больных-спинальниках, но в принципе эта технология вполне применима и для лечения других тяжелых недугов сходной природы. К слову сказать, такая клеточная трансплантация приводит к восстановлению миелинового волокна и, возможно, способна помочь также и больным с рассеянным склерозом. Официальные испытания новой методики на людях начнутся уже в декабре текущего года.

А в нашей стране трансплантацией нервных клеток занимается пока только группа высоких технологий под руководством профессора Брюховецкого. Обратиться туда можно по адресу: 123436, Москва, Щукинская ул., д.1, Институт трансплантологии, комната 1229, группа высоких технологий.

РЕКЛАМА

Издательство «Питер» подготовило читателям великолепный подарок — новую серию, которая называется «Избранное». В нее вошли книги самых любимых и самых известных авторов-целителей.

1. Травинка В. М. «Загляни в свое сердце» Код 9951, 384 стр., Переплет.

2. Травинка В. М. «Верни свое здоровье» Код 9950, 384 стр., Переплет.

В книги Валентины Михайловны Травинки вошли лучшие фрагменты из ее бестселлеров «Разыщи в себе радость», «Тропинка к здоровью», «Голубая целительница глина», а также фрагменты неизданных произведений Валентины Михайловны. Вы познакомитесь с биографией пользующейся всенародной любовью целительницы, ее ответами на письма читателей и еще раз убедитесь, что лечит людей прежде всего участие и добро. Ласковые, добрые слова Травинки вылечат от душевной боли, от горестей, а советы, упражнения и рецепты поправят ваше здоровье.

Стоимость комплекта без доставки 72 рубля.

(Стоимость почтовых услуг составляет примерно 45% от стоимости книг и оплачивается при получении бандероли на почтовом отделении).

Щадилов Евгений Владимирович

Безупречная система очищения по методике Евгения Владимировича Щадилова

1. Чистка кишечника Код 1096, 192 стр., Обложка. Цена 16 рублей

2. Чистка печени Код 1202, 224 стр., Обложка. Цена 16 рублей

3. Чистка почек Код 3902, 192 стр., Обложка. Цена 16 рублей

4. Чистка крови Код 3900, 192 стр., Обложка. Цена 16 рублей

5. Чистка суставов Код 3903, 224 стр., Обложка. Цена 16 рублей

6. Чистка легких Код 3909, 192 стр., Обложка. Цена 16 рублей

Методика Е. В. Щадилова отличается простотой, эффективностью и, главное, абсолютной безвредностью. Индивидуальная программа очищения, лечение хронических заболеваний, оригинальные упражнения, растительные средства, диетотерапия, все это вы найдете в предложенных книгах.

Внимание! Цены указаны без стоимости почтовых услуг. (Стоимость почтовых услуг составляет примерно 45% от стоимости книг и оплачивается при получении бандероли на почтовом отделении).

Заказать книги можно по адресу: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619, Издательский Дом «Питер».

Книги — почтой 129323 Москва, а/я 1

Более 450 наименований книг по самооздоровлению, целительству, йоге, цигуну, духовным практикам, практической психологии, боевым искусствам, культуризму. Каталоги высылаем бесплатно.

Вложите этот текст (подчеркните интересующие вас темы) + надписанный конверт для каталогов.

Или заходите на наш сайт: www.bookmail.da.ru

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РОСКОШЬ ВЫБОРА!

Главный редактор А. М. КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан
офсетным способом в ГУП ИПК
«Московская правда»: 123995,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.
ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается
с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Тираж 1.606.254

Заказ № 3464

Подписано в печать

20.07.2001

ВЕСТИНИК

ЗОЖ

Здоровый
образ
жизни



№ 2 (206), 2002 г.

Колонка редактора

СОЛОМЫ МНЕ, СОЛОМЫ!

Ну и времечко, знаете ли! Кошмар какой-то! Тонны соломы надо запасти, чтобы подстилать ее буквально под каждый совершаемый шаг. Зачем? Да потому, что запросто можно «упасть», даже тогда, когда сеешь вроде бы доброе, разумное, вечное.

Поверьте, хочется творить добро. Хочется! Это, несомненно, лучшее из всех земных занятий. И газета наша вроде бы к тому располагает. Скажем, традиция читательскую почту давать с адресами авторов. Ведь что такое объявленный адрес?.. Кто-то просит о помощи, а кто-то готов ее предложить, кто-то, страдая от одиночества, мечтает найти близких по духу, а кто-то просто хочет выговориться в надежде быть услышанным.

В целом идея себя оправдывает. Думаю, процентов на 99. Но вот этот один процент... В 17-м номере за прошлый год мы опубликовали письмо А. Е. Лобазова из г. Калининска. Ничего особенного. Человек будто бы многие годы занимается траволечением. Увлёкся когда-то и остановиться не может. Сообщает два рецепта лечения диабета и эдак вскользь упоминает, что пользуется и при других болезнях, в том числе и кожных. И надо же: у мужа — в прошлом шахтера — нашей читательницы Лидии Дмитриевны Волчаниной именно такая проблема. Название мудреное — я прежде не встречал: акрацианоз, диффузный цианоз. Если проще, то по коже, особенно на руках, идут белые пятна. Не болят, не чешутся, но неприятно. Врачи, к которым муж обращался, как лечить сию болячку, не знают, разводят руками и приводят в оправдание главный аргумент: «Тебе под венец не идти». (Кстати, адрес Лидии Дмитриевны: 346527, г. Шахты, Ростовской области, ул. Во-

(Окончание на 2-й стр.)

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

СОВЕТЫ
ПРОФЕССОРА
ФРОЛОВА

стр. 2-4

О ПОЛЬЗЕ БЕГА ТРУСЦОЙ

РАССКАЗЫВАЕТ
НИКОЛАЙ ШТАБ

Читается
стр. 16

Мусарби Дацирхоев, приславший эту фотографию, давний наш друг. Он не только сам ведет здоровый образ жизни — за 62 года ни разу не брал больничный, но и ежегодно вовлекает в ряды зожевцев хотя бы одного человека. «А снимок этот я сделал в красивых местах нашей Кабардино-Балкарии. На вороном коне сидит ученик сельской школы, родившийся, кстати, в год Лошади».

Адрес: Дацирхоову Мусарби Тагировичу, 361212, Кабардино-Балкария, Терский р-н, с. Новое Хамидие.

СОЛОМЫ МНЕ, СОЛОМЫ!

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

рошилова, д. 25, кв. 34. Кто имеет опыт взаимоотношений с этим цианозом, откликнитесь. Мы тоже в стороне не останемся).

Но дело сейчас не в этом. Отчаявшись, Лидия Дмитриевна обратилась... да, да, к Лобазову А. Е. И тот незамедлительно откликнулся. Привожу дословно и даже буквально:

«Уважаемый диабетик! (при чем здесь диабет?! — Прим. авт.). Я получил ваше письмо. Я пришлю вам свои рецепты и рекомендации, если вы по почте или в письме пришлете сначала 50 руб.».

Сколько раз говорилось: сначала товар, потом... Понимаете, да? Ну ладно, еще когда речь идет о каких-то конкретных травах... В данном же случае Лобазов А. Е. требует деньги за «кота в мешке»: поди знай, какие у него рецепты и откуда он их взял.

А вот эти самые игры под названием «Программа «финансовая помощь». Вышлите переводом регистрационный взнос 100 руб. Получите по 1 руб. 10 коп. за штуку регистрационные формы. Разошлите в 200 адресов, «добытых любым способом» («ЗОЖ» здесь просто дармовая кормушка. — Прим. авт.). И все, программа заработала. Вам остается только пребывать в сладком ожидании чека на сумму более 80.000—90.000 рублей где-то на 3-м уровне игры, когда ваши 200 клиентов каждый отправят программы еще в 200 адресов.

Аналогичный фокус, когда вы вдруг получаете жутко официальное (на бланке, с печатью и т. д. и т. п.) уведомление о том, что стали победителями какой-то там лотереи и вам выпал приз в весьма кругленькую сумму. Получить эту сумму проще пареной репы: нужно только купить определенную книгу ценой 200—300 руб. Вы перечисляете деньги, быть может, вам вышлют книгу, истинная цена которой 20—25 руб. Но той самой кругленькой суммы вы не увидите никогда.

Вот, собственно, и все. Не будьте простаками: не «капайте», не отсылайте вперед деньги, не участвуйте, не мечтайте получить что-то ни за что. Бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

Почему предупреждаю? Да потому, что потом пострадавшие велят всю вину на «ЗОЖ». Мол, из-за вас...

Анатолий КОРШУНОВ.

Сегодня нашим читателям предстоит познакомиться с заведующим кафедрой патологической физиологии и деканом медицинского факультета Российского университета дружбы народов, профессором Виктором Алексеевичем ФРОЛОВЫМ.

Он — доктор медицинских наук, академик Международной академии наук высшей школы, член-корреспондент Российской академии естественных наук и член-корреспондент Академии наук Иенского университета (Германия), заслуженный деятель науки Российской Федерации, автор около 380 научных публикаций, среди которых 8 монографий плюс 2 художественно-биографические книги: «Опередивший время» — об Илье Ильиче Мечникове и «Торопитесь делать добро» — легенда-быль о московском тюремном докторе, величайшем гуманисте своего времени Федоре Петровиче Гаазе.

При этом придется признаться в том, что некоторым читателям материал знаком. И действительно, он был уже опубликован в 3-м (15-м) номере нашего журнала «Предупреждение» за 2001 год. Однако, как нам кажется, значение материала достойно того, чтобы познакомить с ним более широкую аудиторию.

«ЗОЖ»: Виктор Алексеевич, помимо перечисленных, за вами еще один подвиг Геракла — я имею в виду историю, когда вы сумели похудеть сразу на 56 килограммов...

ФРОЛОВ: Было дело... Я отношусь к так называемому поколению «детей войны». 1945-1947 годы были годами голода — в основном мы питались киселем из картофельных очисток. Я до сих пор помню вкус всех листьев растений и деревьев, которые также входили в рацион нашего питания. То есть малокалорийной пищи приходилось потреблять очень много, чтобы притупить чувство голода.

Когда голод кончился и появилась возможность нормально питаться, родители, естественно, хотели покормить меня получше. Желудок же, привыкший к большим объемам, требовал не только качества, но и по-прежнему количества. В итоге калорий поступало в большом избытке. Пришлось все это на период становления организма. Поэтому где-то с последних классов школы я заметно располнел. Дальнейшую перспективу в этом плане определяла генетическая предрасположенность,

поскольку все родственники по материнской линии были достаточно полными. Впрочем, это мне до поры до времени не мешало — девушки и так любили. Беда состояла в другом: я еще и врожденный гипертоник, а избыточный вес — один из главных, механизмов поддержания повышенного артериального давления. Все достаточно просто: жировая ткань пронизана множеством кровеносных сосудов. Большой объем циркулирующей здесь крови создает значительную нагрузку на сердце, и организм реагирует псевдозащитной реакцией. Необходимо уменьшить этот объем, уменьшить нагрузку, но за счет чего? За счет спазма периферических сосудов. Объем вроде бы уменьшается, но давление увеличивается.

К 1984 году мое давление достигло крайне неприятных показателей: верхнее начало резко снижаться, нижнее — возрастать. 140/130 — с таким давлением жить невозможно. Я «сидел» на постоянной, очень сложной лекарственной схеме. Мой вес к этому времени достиг 124 кг при

НА ВОПРОС,

росте тогда 168 см. Я говорю тогда, потому что, когда я похудел, мой рост увеличился на 2,5 см. Это вполне понятно — избыточный вес сдавливает межпозвоночные хрящи. Словом, худеть я начал не из-за эстетических целей, а по жизненным показаниям. Причем за 8 месяцев я сбросил 68 кг — практически половину того, что имел. Каким образом? Весьма простым: когда меня сейчас спрашивают: «Как похудеть?» — я отвечаю, что весь смысл моей схемы заключается в трех словах: «Жрать надо меньше». То есть я «сел» на жесточайшую диету. На 100 процентов были исключены жиры, ничего жареного — все только отварное. На 100 процентов убрано все сладкое, практически на 100 процентов — и все мучное, только раз в неделю маленький кусочек черного хлеба. Ну, а все остальное в том количестве, чтобы общий калораж не превышал 800 ккал в сутки. Для сравнения скажу, что для человека моего возраста, моей специальности и моего образа жизни суточная норма должна примерно составлять 2500 ккал. У меня, повторяю, было 800. А в Освенциме — 700.

«ЗОЖ»: Вы так просто об этом говорите. Но, наверное, придерживаясь столь жестких, нет — жестоких, ограничений было невероятно тяжело?

ФРОЛОВ: Совершенно верно — очень тяжело. Когда я начал борьбу с весом, — это 1985 год — мне исполнилось 49 лет. И женщины мне сниться перестали — мне стали сниться только бутерброды. Происходило величайшее насилие над собой. Зато удалось за 8 месяцев сбавить те самые 68 килограммов. Внешне это выглядело совершенно невероятно. Я помню, в 1986 г. отдыхал на Иссык-Куле. Вылетал оттуда в Москву из Бишкека, и мои друзья вынуждены были приехать в аэропорт удостоверить мою личность, ибо с фотографией в паспорте ничего общего не было.

А дальше произошло следующее. Очень трудно сидеть на подобной диете. Я начал давать себе поблажки. Тем более что прибавка в весе шла очень-очень медленно. Сыграл какую-то роль и тот факт, что гипертония исчезла мгновенно. Я утешал себя тем, что становлюсь старше, что вес держать труднее, можно немного распуститьсь... В конце концов, я распустился до того, что в 1998 г. вновь достиг солидного веса — 98 кг. Опять появилась гипертония, кото-

весь подвиг Геракла.

«ЗОЖ»: Какие вы можете дать советы тем, кто хочет похудеть?

ФРОЛОВ: Только точно такие же, которые соответствовали бы моему опыту. Добавлю только одно: нужно иметь четкие представления о калорийности тех или иных продуктов, составить что-то вроде таблички и постоянно держать ее в голове. Разбудите меня среди ночи, и я вам скажу, что одно яйцо — это 70 ккал, 100 г белого хлеба — это 280, 100 г черного хлеба — 228. Есть такой миф: не надо есть сливочное масло, а отдать предпочтение растительному. Это ошибка. Разумеется, после 40 лет лучше не употреблять животных жиров, содержащих холестерин. Растительные жиры холестерина не содержат, растения его не вырабатывают. То есть в плане профилактики атеросклероза это то, что нужно. Но если речь идет об избавлении от лишних килограммов... Калорийность растительных жиров выше, чем калорийность животных. Калорийность сливочного масла — 830 ккал на 100 г, а растительного — 884. Поэтому жиры надо исключать полнос-

79 кг. Это верхняя граница нормы. В пределах еще примерно плюс 10 кг — избыточный вес, а сверх того — ожирение. Очень важно не выходить за верхние границы!

«ЗОЖ»: А голодание как метод лечения и борьбы с ожирением?

ФРОЛОВ: Это очень серьезный метод лечения. Но он может здорово помочь в некоторых случаях, а в некоторых — и искорежить организм полностью. Поэтому голодание советую применять только под наблюдением врача и только в стационаре. Все иное, особенно самостоятельные опыты, опасно. Я не преувеличиваю. Можно угробить свой обмен веществ настолько, что потом его уже никоим образом не восстановит. Можно сформировать и психогенную зависимость. Особенно часто случается среди молодых девушек. Речь идет о так называемой пищевой анорексии. Девушка все время ограничивает себя в еде, голодает, чтобы держать фигуру. Кончается это нередко тем, что ей уже не хочется есть. В результате наступает истощение организма, различные психические заболевания.

КАК ПОХУДЕТЬ, Я ОТВЕЧАЮ ПРОСТО...

рая на сей раз не снималась даже лекарственными препаратами. Несколько позже я прочитал работы одного американского врача, который сначала специально на себе, а потом на добровольцах произвел следующий эксперимент: испытуемые худели стремительно, так же, как и я. Скажем, со 130-120 кг до 65-60 кг, а потом повторно набирали вес. К ним не только возвращались старые «болячки», но организм буквально «шел вразнос». Отсюда последовал вывод: если человек сумел похудеть примерно так, как я, то, чтобы сохранить достигнутое — не только в плане килограммов, но и здоровья, — необходимо оставаться на диете до конца своей жизни. Все это я ощутил на себе: моя гипертония перестала поддаваться даже лекарствам плюс наступили изменения в работе сердца, грозящие инфарктом, и многое другое.

И тогда я взялся худеть вторично. С 98 кг «добрался» до 65 кг. На это ушло около полутора лет. Сейчас я держусь в пределах 70 кг. Ограничиваю себя в пище по-прежнему. Правда, естественно, ем больше: не на 800 ккал, а где-то на 1200-1300, иногда — до 1500. Периодически контролирую свой вес и, если вижу, что начинаю прибавлять, на несколько недель прибегаю к очень жесткой диете. Это уже пожизненно. Вот, собственно, и

тью! Калорийность водки — 240 ккал на 100 г, коньяка — 280 ккал, пиво колеблется от 20 до 50 ккал на 100 г. Я называю цифры, чтобы показать вам: таблица «сидит» у меня в памяти. Человек, который хочет похудеть, должен составить четкий рацион. Да, нужно, чтобы в пище были белки, жиры и углеводы. Но жиры только те, которые есть в самих растительных продуктах. А белки — мясо, рыба, но все в небольших количествах.

«ЗОЖ»: Говорят, избыточный вес — это катастрофа. Но если человек чувствует себя достаточно комфортно?

ФРОЛОВ: Никаких «но»! Это катастрофа всегда. Элементарное ожирение лежит в основе таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, диабет, ишемическая болезнь сердца, дистрофические изменения печени, панкреатиты, атеросклероз. Избыточный вес здесь всегда один из ведущих факторов. Что касается определения границ веса, то есть очень много различных методик. Я пользуюсь одной из них. Она не самая точная, но и не самая неточная, зато довольно простая. Заключается она в следующем: от роста, выраженного в сантиметрах, надо отнять 100 и еще прибавить по 2 кг за каждые 10 лет после 20. Вот мне 60 лет. После 20, 30, 40, 50 — 8 кг, 1 кг после 60. Мой рост 170 — $100 + 9 =$

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к рекомендациям небезызвестного Порфирия Иванова — голодать раз в неделю от 24 до 36 часов?

ФРОЛОВ: Не вижу ничего в этом плохого. Можно сутки-полтора раз в неделю не есть. Здесь никаких серьезных изменений в организме не случится, а вот утилизация жиров в определенной степени произойдет.

«ЗОЖ»: Хорошо. А обливание холодной водой в любую погоду, стоя босиком на земле?

ФРОЛОВ: В принципе, и данное мероприятие полезно. Но подходить к нему надо после соответствующей тренировки, иначе не вылезешь из простудных заболеваний. Я бы советовал обливаться сначала теплой водой, прохладной и, наконец, холодной. Что же касается тезиса относительно стояния на земле босиком, — то тоже правильно. Вообще хождение босиком периодически очень полезно. Тут вам и контакт подошв с землей, и температурный фактор, и механический. В этом я целиком на стороне Порфирия Иванова.

«ЗОЖ»: А вот есть такой плодовитый автор и популяризатор натуральной гигиены Геннадий Малахов, который пропагандирует лечение мочой?

ФРОЛОВ: Ну, это уринотерапия. Я, правда, лично предпочитаю пиво.

(Окончание на 4-й стр.)

НА ВОПРОС, КАК ПОХУДЕТЬ, Я ОТВЕЧАЮ ПРОСТО...

(Окончание. Начало на 2—3-й стр.)

«ЗОЖ»: То есть вы относитесь к уринотерапии отрицательно?

ФРОЛОВ: Я бы не хотел так уж очень конкретно отвечать на вопрос. Никаких особых научных объяснений тем свойствам урины, которые ей приписывают, нет. Некоторые из веществ, которые выводятся с мочой, применяются в виде лекарственных средств, например, для снятия отека головного мозга применяют внутривенное введение мочевины. Но это отнюдь не равнозначно тому, что выпить порцию мочи... Впрочем, о вкусах не спорят.

«ЗОЖ»: О вечном в науке. Вы написали книгу о Мечникове. Насколько современна ныне его научная доктрина?

ФРОЛОВ: Абсолютно современна. Я недаром назвал эту книгу «Опередивший время». Все наработки, которые сделал Мечников, либо давали основу сформулировать гипотезы, которые потом подтверждались, либо давали толчок развитию новой науки. Приведу несколько примеров, не говоря уже о классических трудах Мечникова. Прежде всего назову «Сравнительный эволюционный подход», явление фагоцитоза, которое Мечников открыл. Когда начала бурно развиваться иммунология, то в первую очередь превозобладала гуморальная теория иммунитета, связанная с циркуляцией в крови и в других жидкостях организма антител. Мечников же, открыв явление фагоцитоза, заложил клеточную теорию иммунитета. 25 лет он выдерживал страшную борьбу. В конце концов Нобелевский комитет в 1909 году

вынес соломоново решение: дать одновременно Нобелевскую премию Паулю Эрлиху за гуморальную теорию и Мечникову — за клеточную. Прошло после этого более полувека, и Макфарлан Барнет, в прошлом году получивший Нобелевскую премию, сформулировал селекционно-клональную теорию иммунитета, которая показала, что первичным является клеточный иммунитет, а гуморальный — это уже функция обмена. Мечников, оказывается, был прав на все сто процентов. Кроме того, Мечников обнаружил антитела, которые могут разрушать клетки организма. Это не что иное, как основа учения об аутоаллергических процессах, от которых многие из нас в той или иной мере страдают.

Мечников создал науку геронтологию, и даже название придумал он. Ну, и так далее... Приведу очень интересный факт: в 1892 г. Мечников высказал предположение, что в клетках есть особое образование — цитаз, которое растворяет попадающие в клетку вещества и гладкие тельца. В 1948 г. канадский биофизик де Дюф, двигаясь совершенно другим путем, чисто теоретически предположил существование особых внутриклеточных частиц — лизосом. Семью годами позже он увидел их под электронным микроскопом.

В 1970 г. де Дюф, который за свое открытие получил Нобелевскую премию, опубликовал статью «От цитаз до лизосом». В 1976 году мне довелось участвовать в работе конгресса немецкого общества патологов. С докладом выступал де Дюф. Он начал с того, что представил со-

бравшимся два портрета: Вильхова (дань уважения хозяевам конгресса) и Мечникова. И его первая фраза была: «Мое открытие лизосом было бы невозможно без тех цитаз, о которых говорил Мечников». Словом, о Мечникове история еще не написала последней фразы биографии.

«ЗОЖ»: Я бы хотел открыть читателям маленький секрет. Мне известно, что вы на факультете организовали драматический кружок и поставили несколько любопытных инсценировок, связанных с жизнью немецких композиторов Баха и Вагнера, голландского художника Рембрандта, использовали даже пушкинскую «Полтаву» в той части, которая касается Мазепы. Это просто увлечение драматургией, как говорится, хобби, или вы ставите перед собой и иные цели?

ФРОЛОВ: Я декан уже почти 18 лет. Мне доставляет огромное удовольствие общаться со студентами и в неучебное время. Более того, я считаю, что это одна из обязанностей преподавателя высшей школы. У нас сейчас много говорят о бездуховности современной молодежи. Берусь утверждать: нет бездуховной молодежи, есть бездуховные учителя. Мы должны передать молодежи нашу культуру, наш колоссальный запас знаний. Особенно важно это на медицинском факультете. Мы должны научить будущих врачей состраданию, сопереживанию, способности слушать и быть услышанным. Всего этого трудно ожидать от людей низкой культуры. Таких, согласитесь, трудно научить «сеять разумное, доброе, вечное».

Беседу вел Юрий ХРОМОВ.

Таблица калорийности продуктов (ккал/100 г)

Хлебные изделия, крупы, сладости		осетровых	203	яблочный	11,7	Кабачки	27
Пирожки печеные	220	Камбала	88	свекольный	14,6	Капуста белокочанная	28
Макаронные изделия	340	Карась	87	томатный	3,3	Картофель	83
Крупы: овсяная	380	Карп	96	Водка	280-420	Лук зеленый (перо)	22
Гречневая, рис, манная	330	Кета	138	Вино:		Лук репчатый	43
Сахар	400	Корюшка	91	сухое	60-80	Морковь красная	33
Шоколад	570-600	Ледяная	74	крепленое	130-150	Огурцы грунтовые	15
Варенье	270-295	Лещ	105			Огурцы парниковые	10
Мед	320	Минтай	70	Молочные и кисломолочные продукты		Перец	23-27
Жировые продукты		Мойва	157	Йогурт натуральный	30-50	Петрушка	45-47
Масло топленое	925	Навага	73	Кефир нежирный	59	Редис	20
Маргарин	720-760	Окунь морской	82	Молоко	83	Редька	34
Шпик свиной	800	Окунь речной	164	Молоко сгущенное	315	Репка	28
Майонез	627	Осетр	103	Простокваша	85	Салат	14
Мясо, рыба		Палтус	72	Ряженка	118	Свекла	48
Свинина нежирная	143	Печень трески	613	Сливки 10%	205	Томаты	14-19
Ветчина вареная	274	Сазан	143	Сметана 20%	340	Хрен	34
Сосиски	250	Салака	144	Сырки и масса		Чеснок	21
Говядина обезжиренная	144	Сельдь свежая	242	творожные особые	361-371	Щавель	28
Телятина	90	Семга	219	Сыр российский	396	Арбуз	38
Курица	200	Скумбрия	153	Сыр голландский	334	Дыня	39
Утка	405	Судак	158	Сыр швейцарский	226	Тыква	29
Гусь	412	Треска	94	Сыр пошехонский	226	Белые свежие	25
Кролик	199	Хек	117	Сыр плавленый	156	Белые сушеные	209
Горбуша	147	Напитки		Овощи, бахчевые культуры, грибы		Подберезовики	31
Зубатка	107	Соки:		Баклажаны	24	Подосиновики	17
Икра зернистая:		абрикосовый	14	Брюква	37		
кетовая	251	апельсиновый	13,3	Горошек зеленый	72		
		виноградный	12,6				
		вишневый	12,2				

Таблицу калорийности фруктов и ягод мы опубликуем в одном из следующих номеров «ЗОЖ».

В 17-м (197-м) номере вестника мы опубликовали письмо Любы Ильиной о трудной судьбе и жизни женщин с детьми, страдающими ДЦП, и, кстати, по этой причине чаще всего одиноких. Сегодня мы публикуем новое письмо Любы Ильиной.

На мое письмо, опубликованное в № 17, «Когда сердце стонет от боли» пришло много откликов. Откровенно говоря, я не ожидала, что совершенно чужие люди поймут меня. Письма были разные, но по большей части — посыл добра и любви. Под их лучами я отогрела свою душу. Очень важны вовремя дошедшие

Зимой, каждый вечер, я перебираю бусы из необработанного янтаря. Результаты — аналогичные.

Над Алешиной кроватью повесила Люстру Чижевского, она также дает отрицательные ионы. Губительные положительные — исходят от цветного телевизора, компьютера, печи СВЧ, мобильного телефона.

Мне легче жить летом.

свой взгляд на соседских черных уточках. Когда гонят вечером стадо, я подкатываю его к калитке, и он долго и удивленно смотрит на коровок. Дворовая собака старается лизнуть ему пятку — опять удивление. Бесспорно, что ему здесь лучше. Мне же без друзей очень одиноко. Но я попробовала создать здесь для себя «новый мир». Во всем стараюсь найти что-то хорошее, чему можно порадоваться, улыбнуться. Купила велосипед. Утром, после лужайки, пока сыночек спит, езжу к Волге: обратно возвращаюсь через лес. Нашла «свою полянку» — создала на ней «пространство

сажусь в кресло и закрываю глаза. Представляю скалу на берегу океана. Я стою у подножия, и огромные волны, набегая, разбиваются о скальные камни, окатывая меня с головы до ног. И я представляю, как с уходящей волной уходит и мое горе. Затем испытываю восторг, и слезы радости струятся по моим щекам. Охватывает вселенское чувство любви: всех люблю и всё люблю. Слезы снимают эмоциональное напряжение и боль, помогают справиться с печалью. Нельзя ходить с вечной мукой в душе и глазах, надо найти выход этой боли. Медитативная музыка и созидательная визуализация помогают обострить эти чувства и вывести их на поверхность. Из подсознания всплывает спрятанная боль, идут мысли...

Да, я потеряла родных и близких мне людей. Переехав в деревню, я и по сей день оплакиваю эту разлуку длиною в семь лет. Но восполнить потери мне помогает природа. Она пользуется странными, могущественными средствами... Природа обладает импульсом страсти, никогда не признающей слово «невозможно» и не желающей знать «неудач». И я чувствую, что для разума нет никаких препятствий, кроме тех, которые мы признаем.

Есть у меня лучезарная мечта: переехать в очень красивое природное место — чтобы и лес был, и река (или озеро), где есть такие благодатные места, где душа поет и залечивает свои раны... Люди добрые, помогите осуществиться моей мечте.

И хотелось бы дружить и переписываться с такими же несдающимися. Может быть, и та семья захочет переехать со мной. Уверена, вместе выживать легче.

Поздравляю всех с Новым годом. Здоровья вам, надежд и веры.

Члены семьи газеты «ЗОЖ» —

Алеша и мама Люба.

Адрес: Любе Ильиной, 433410, Ульяновская обл., пос. Колхозный, ул. Зеленая, д. 63.

НЕ ЖИВИТЕ С ВЕЧНОЙ МУКОЙ

В ДУШЕ И В ГЛАЗАХ

доброе слово, пожелание и поддержка. Низкий поклон вам, люди добрые, пусть этот источник в ваших сердцах никогда не иссякнет, и все мы выживем. И Россия наша матушка возродится благодаря силе любви, доброты и вере в позитивное.

Много было просьб прислать мою энергетическую программу. Я затрудняюсь это сделать, потому что в одном письме не уложится — этому училась долгие годы. Но по письмам поняла: многие находятся в отчаянном положении. Когда море горя, то частые стрессы отбивают всякую охоту жить. Но сдаваться нельзя — это не открытие Америки, а просто лишнее напоминание. Повторение — мать учения!

Из очень простых и доступных средств: при тяжелых нервных нагрузках обязательно надо ходить босиком по земле — через ноги уходит негативная энергия, которая приводит к состоянию дисгармонии. У тех, кто никогда или очень мало ходит босиком, происходит «электрическое голодание». В результате — нервные расстройства, раздражительность и хроническая усталость. Зарядка статическим электричеством происходит от земли через подошвы. Когда электростатические силы организма приходят в норму, заметно сбрасывается и нервное напряжение.

Встаю очень рано, вместе с восходом солнца. В воздухе витают особые эманации, присущие только этому времени. Выхожу босиком на лужайку, которую устроила за домом, с восточной стороны. Там у меня много трав. Умываюсь росой, хожу босиком, читаю утреннюю молитву...

А вообще-то я человек городской, всю жизнь прожила в бетонной квартире. Я наблюдала за своим ребенком: ему было плохо и скучно жить в той квартире. Чем старше он становился, тем реже видел улицу, природу. Только четыре стены. И мы решились переехать в деревню. Признаться, в первое время было очень тяжело привыкать к сельской местности. Бывало, упаду от бессилия и душевной тоски на землю и так горько плачу — ведь все близкие и дорогие мне люди остались там... далеко.

Сейчас, оглядываясь, удивляюсь, как с больным ребенком на руках я смогла все осилить. Но зато у Алеши взгляд ожил, заблестели глазки. Здесь, просыпаясь утром, он видит голубое небо, сад, цветы, а не четыре стены. У нас очень много птиц. И Алеша, когда слушает их, всегда улыбается. Он подолгу начал концентрировать

любви» и медитирую. Мне здесь уютно, спокойно и радостно, и очень не хочется уходить.

Когда возвращаюсь домой и готовлю завтрак, то ставлю кассету по изучению английского языка. Зачем я это делаю, ведь я уже 14 лет не работаю. Но есть огромная жажда жизни — не хочу верить, что на моей судьбе можно поставить крест. Никто не побежден, пока не признает себя побежденным. С надеждой в душе жить светлее. Я «придумываю» для себя другую жизнь, и это меня спасает в прямом смысле слова от гибели.

Мне очень нравится заниматься флористикой. Летом по утрам заготавливаю в лесу «материал», засушиваю цветы в песке, а зимой, когда выпадает немного времени, составляю пейзажи. У каждого человека должно быть дело, которое он делает с большой любовью, без этого жизнь — без цвета, запаха и вкуса.

Много лет я занимаюсь медитацией. Это поднимает жизненный тонус, организует и делает день радостнее. На каждую тему у меня отдельная кассета. Когда меня сильно кто-нибудь обидит или достанут зимой четыре стены, ставлю в плеер «Звуки океана», надеваю наушники, удобно



ЗЕЛЕНЫЙ РОСТОК И ДУБ КРЯЖИСТЫЙ

Фотография из Чебаркуля Т.П.Чикиной, думаю, не столько для стиха, сколько для размышления. О своих думах хочу написать.

Детство и юность мои прошли в селе Красном Новохоперского района Воронежской области в 10-12 км от села Калиновский лес. До революции там; в лесу, на берегу реки Хопер бурлила жизнь в имении генеральши Раевской. Генеральша жила в Крыму, а в имение приезжала один раз в год. Всем хозяйством, слугами управляла экономка. Родители мои были подростками. Мама служила на кухне, папа — у садовника. Много интересного рассказывала мама о той жизни, но я — о другом.

Свершилась революция. Раевская укатила за границу, все имение было разрушено, слуги разъехались по соседним селам. Отец с мамой поженились и стали жить в Красном, где и воспитали четверых детей.

Шли годы. Я по направлению приехала работать в Амурскую область. Очень хотелось войти в воды Амура, до которого еле дотягивалась указкой на школьной карте. Вышла замуж.

Воспитали с мужем двух дочерей. В молодости всей семьей ездили в отпуск к родителям. В один из приездов решили побывать в Калиновском лесу. Отец вызвался проводить нас, хотя ему было под семьдесят. Транспорта не имели и пошли пешком, у окраины леса мы вошли в аллею. По обе стороны дороги стояли дубы. Их кроны смыкались над нами. Прохлада, полумрак, шелест листьев обворожили нас. И тут папа с гордостью сказал:

— Эти дубки я сажал маленькими прутиками, а потом возил воду в бочке на лошади и поливал.

Мы подошли к одному из деревьев, обняли его и даже прослезились...

Глядя на этот снимок, я думаю: правнук — это тот росток, который мой отец сажал, а прадед — тот кряжистый дуб, который мы обнимали. И сколько же надо лелеять этот росточек, чтобы он «превратился» в кряжистый дуб, что мы обнимали!

Подпись к фото я бы сделала такую:

*Сто путей, сто дорог
Объединяют их сердца.
Одна лишь разница —
У прадеда они уж*

*позади,
А правнуку их надобно
пройти.*

«ЗОЖ» выписываю второй год и, думаю, теперь с ним не расстанусь. Мне 74 года, я пенсионерка.

Адрес: Куш Татьяна Тимофеевна, 676815, Амурская обл., г.Белогорск, ул. Денисенко, д. 98.

ДЕРЖУСЬ ИЗО ВСЕХ СИЛ

Здравствуй! С наступившим Новым годом всех зожевцев поздравляю. А написать мне захотелось вот по какому поводу. Я читаю вестник с самого первого номера — сначала в библиотеку ходила, теперь выписываю — и «ЗОЖ», и

«Предупреждение».

Мне очень понравилась фотография дедушки Ивана и его правнука Дениски, опубликованная в «ЗОЖ» в № 23. Это такое счастье, когда у тебя есть продолжение! У меня самой растут внук и две внучки. Благодаря им я живу, дышу полной грудью. А мне 73-й годок пошел, и жизнь позади — не позавидуешь!

Три раза тонула, две операции перенесла, два раза в состоянии клинической смерти побывала. Но боролась за жизнь, не падала духом, рук не опускала, да и на помощь никого не звала. Полностью согласна с Галиной Щивлюковой из Находки. Ее письмо, опубликованное в № 23 «ЗОЖ» «Предложено выжить», взволновало меня до глубины души. Каким сильным надо быть человеком, чтобы не сломаться, чтобы остаться Человеком, несмотря ни на что!

Вот и я стараюсь держаться. Летом на участке работаю, а до него добираться ох как трудно: по 12 километров шагаю с рюкзаком за спиной — автобусы на наши участки не ходят, земли нам выделили «брошенные», дорог к ним нет. Мы и закаляемся... Зато на огороде столько всякой вкуснятины растет — лучок, чеснок, редиска.

Я вообще-то не очень врачам верю — чуть на тот свет не отправили. А лечит меня «ЗОЖ». Вот хочу сказать большое спасибо за сыворотку с чистотелом (рецепт Болотова). Вылечила все свои болячки — желудок, печень, кишечник. А главное — теперь телевизор без очков смотрю. И все, что пишет Клара Доронина, читаю, оторваться не могу. Слово чай с медом пью. Бабушку свою вспоминаю — она ведь тоже нас травами лечила, жаль, что пожила мало. Столько еще добрых дел могла сделать! С той поры я и верю в могучую силу трав, в силу природы.

Да, чуть не забыла: вы ведь конкурс объявили на

подпись к тому снимку, где старик с дитем малым сидит. Я бы написала так: «Моя жизнь — мое продолжение». Потому что нет ничего прекраснее, чем видеть в своих детях и внуках свои черты и пытаться сделать их жизнь лучше и счастливее. Думаю, со мной согласятся многие бабушки и дедушки.

Адрес: Кузнецовой Таисии Константиновне, Мордовия, 430027, г. Саранск, ул. Марины Расковой, д. 24, кв. 58.

А ПАРОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА ПРОБОВАЛИ?

Хочу поговорить о бане, о ее пользе для здоровья. Ведь не зря же в народе говорят: «Баня правит, баня лечит» — именно с этими словами я всякий раз готовлю баню. Пришла зима, и в самый раз попарить косточки, а заодно избавиться от шлаков, немного помолодеть с помощью банного веника, душистых травяных паров и чаев.

Перед баней я готовлю потогонный чай из цветков липы, или листьев малины вместе с веточками и ягодами, из душицы или листьев березы.

За 15 минут до бани выпиваю стакан чая и еще стакан, а иногда побольше, — беру с собой. В чай, если есть, можно добавить немного меда, а если его нет, то сахару по вкусу.

В баню хорошо идти отдохнувшей, не голодной, но и не с переполненным желудком. Вхожу, сажусь на пол, согреваюсь, начинаю потеть; думаю о самом прекрасном, о том, что с помощью пара, вместе с потом из меня выходят шлаки. Когда чувствую, что дошла до кондиции, поддаю пару из настоя мяты, мелиссы, березового веника, пихты, сосны — словом, в дело идет все, пар на любой

вкус, все полезно.

Попарившись, выхожу в предбанник отдохнуть, накрываюсь старой простыней, пью чай и потею с наслаждением. Чувствую, как легче становится почкам. Кстати, для улучшения работы почек можно использовать малиновый квас: 1-2 стакана малины или варенья, 3 литра воды и 1 чайную ложку сметаны. Настаивать две недели. Принимать перед баней не более 1 стакана. Такой квас выводит и радионуклиды.

Наиболее обильное потовыделение вызывает настой клевера (1 ст. ложка цветков на стакан кипятка, можно добавить мед).

А после бани — травяные чаи: с мелиссой, мятой, липой, зверобоем — на любой вкус.

И еще хочу посоветовать: если вы надумали очищаться с помощью бани и пара от шлаков, не спешите после парной обливаться ледяной водой или нырять в снег, а облейте тепленькой водичкой — так полезнее.

Надежда КАМЧАТСКАЯ.
Пензенская обл.
Рабочий пос.
Шемышейка.

СРЕДИ ЗИМЫ МОИ КАКТУСЫ ЗАЦВЕЛИ

Уже почти десять лет я с вами, дорогие зожевцы. А еще раньше познакомилась с «Деткой» Порфирия Иванова, узнала о пользе голодания из книги Поля Брэгга. Но тогда я одна шла трудной тропой своего оздоровления. Теперь же благодаря вестнику я познакомилась со многими его читателями. Мы стали друзьями. В письмах рассказываем друг другу о том, как справляемся со своими болячками, делимся опытом. Я, например, с ноября 1993 года круто изменила свой рацион — стала вегетарианкой.

Продолжаю обливания холодной водой, провожу сухое голодание.

Читала немало интересного о Люстре Чижевского. Прежде казалось — это несбыточная мечта. А тут вдруг узнала, что и у нас в Архангельске они продаются. Скопила нужную сумму, приобрела Люстру. И знаете, какое чудо произошло в моем доме? Сейчас расскажу.

Я много лет развожу кактусы, другие комнатные цветы. Ухаживаю за ними, разговариваю с ними. И цветы платят мне своей красотой. Только вот кактусы никак не зацветали.

Через месяц после того, как в доме появилась Люстра Чижевского, зимой зацвели мои кактусы, словно ромашки белоснежные среди колючек. То же самое произошло и минувшей осенью. Я, кстати, заметила: Люстра помогает моей семье не хворать. И, может быть, и скорее это именно так — мы все здоровы благодаря тому образу жизни, который ведем, следуя рекомендациям нашего верного друга — вестника «ЗОЖ»!

Адрес: Богомазовой Зое Петровне, 163060, г. Архангельск, ул. Тимме, д. 2, кв. 252.

ГОРЖУСЬ ТЕМ, ЧТО Я ЗОЖЕВЕЦ!

Родом я из Шевалей, это на Рязанщине. Когда был маленьким, семья переехала жить в Красноярский край. Места там — загляденье! Отец брал меня на охоту, рассказывал о природе. Это он научил меня любить лес, реку, поле... Когда отец трагически погиб, мы вернулись домой, на Рязанщину. Было мне тогда 10 лет. А в 12 заболел я ревматизмом. Опухали суставы, поднималась

температура, ходить было трудно, в сердце находили изменения. Так продолжалось целых десять лет. И только в 1955 году меня положили в московскую больницу. Плохой был, слышал, как врачи говорили, что жилец я в этом мире неважный, хорошо, если лет до 35 дотяну...



Лечили меня, лечили, да выписали домой. Наказали, чтобы ноги в тепле держал — я и ходил (с трудом) и летом, и зимой в валенках.

Вернулся в деревню и взялся за себя, как говорится, обеими руками. Стал потихоньку, преодолевая боль, ходить. Делал физические упражнения, хозяйством занимался. Лекарств не принимал. К спиртному равнодушен, за что прозвали меня «белой вороной»: ну никак не хотел я быть «третьим». Может, тогда окончательно понял, что я — зожевец. Чем и горжусь!

А с ревматизмом справился. Использовал многие рецепты из вестника, заставлял себя постепенно увеличивать расстояние — стал в лес ходить, на рыбалку, охоту. Теперь для меня пройти в день 50 километров — не проблема. А мне ведь уже 68 лет.

Я по натуре оптимист. Радуюсь каждому дню. Встаю еще до восхода солнца, по первой росе босяком походить — что может быть лучше! Просыпается земля, птицы поют, а там и солнце освещает притаившийся лес, луг. Красота!

Но надо за дела браться, их в деревне — хоть отбавляй. Огород, заготовка сена, в хозяйстве и коро-

ва есть, и лошадь. Очень люблю гусей — они у меня белые, когда бегут к речке, распускают крылья, и тогда кажется, что это лебеди летят.

А когда выпадают свободные минуты, отправляюсь с удочкой на речку — рыбку проловить. По грибы хожу — белые у нас водятся. Возвращаешься домой с тяжелой корзинкой, но, как говорится, своя ноша не тянет.

Говорят, человек должен вырастить сына, построить дом, посадить дерево. Все это я выполнил. Дети у меня уже взрослые, внуков и правнуков подарили. Сколько деревьев посадил — не сосчитать, дом и баню я построил сам с помощью топора. Значит, выполнил свое предназначение. Потому и чувствую себя счастливым, а счастье в моем понимании — это просто жить на Земле.

А напоследок хочу дать совет зожевцам, как избавиться от контрактуры Дюпюитрена. Это ограничение подвижности суставов рук, в частности, пальцев. Нужно делать горячие ванны, мажевые повязки, массаж. Но самое главное — это гимнастика. Хорошо сжимать и разжимать резиновое кольцо или мячик. А еще лучше поступить так: взять больную ладонь в руку, четыре пальца положить на кисть, а большой палец — на утолщение под кожей ладони по ходу сухожилий. Пальцы больной руки сжимать и разжимать большим пальцем, нажимая на уплотнение, как бы раздавливая его. Такую гимнастику рекомендую делать несколько раз в день, и успех придет. Кстати, именно так справилась с контрактурой моя жена. Чего и вам желаю.

Адрес: Фёклину А. Г., 391453, Рязанская область, Сасовский район, п/о Шевали-Майдан.

И ВНОВЬ О «СТЕКЛЯННЫХ ПИЯВКАХ»

«Стеклянные пиявки» — хорошее название для обыкновенных медицинских банок, не правда ли? И это название дала им наша читательница. Верно ведь говорят: новое — это хорошо забытое старое. И из писем, полученных в ответ на мою статью о методе вакуум-терапии врача Павла Петровича Михайличенко («ЗОЖ» № 22 за 2001 год, «Забытый бабушкин метод»), можно почерпнуть массу интересного.

Действительно, подзабыли этот метод многие. А жаль. После войны (я работала фельдшером в сельской больнице) мы, медсестры, не только пользовались им как отвлекающим средством при легочных заболеваниях, но и проводили следующую процедуру при высоком кровяном давлении — делали прокол стерильной иглой и тут же накладывали на это место банку, чтобы прокол был посередине. Вот такое своеобразное кровопускание — и очень, кстати, помогало. Тогда мы и окрестили банки «стеклянными пиявками».

Светлана Ивановна Шастина, г. Волосово, Ленинградской обл.

«ЗОЖ»: Доктор, действительно можно использовать банки для кровопускания?

МИХАЙЛИЧЕНКО: Да, но вряд ли это можно называть кровопусканиями — это микрокровопускания. В банке набирается не больше чайной ложки крови. Это делается обычно при повышенном давлении — достаточно двух-трех банок в районе «холки». Делается это для того, чтобы предотвратить возможность инсульта. И опять же делали это знахари — большие знатоки своего дела. Я вообще считаю, что самолечение — дело достаточно рискованное. Вот, например, пришло такое письмо:

«Я у профессора Иванченко вычитал, что можно ставить пол-литровую

банку на область желудка, чтобы поднять его (у меня опущение желудка). Ставил. Сейчас у меня появилась грыжа диафрагмы. Это от этого?»

Анатолий Лобырев. Ставропольский край.

Действительно, метод вакуум-терапии допускает постановку банок на любые участки тела, кроме молочных желез и половых органов. Кстати, можно ставить банку и на область пупка. Во всяком случае, знахари именно так и лечили пупочные грыжи.

Но это должен делать специалист и специальными вакуумными банками, где разрежение воздуха можно контролировать. Самим лучше этого не делать. На спину же, руки и ноги банки можно ставить безбоязненно.

«ЗОЖ»: Много писем от женщин бальзаковского возраста — можно ли обыкновенной майонезной или медицинской банкой подтянуть мышцы лица?

МИХАЙЛИЧЕНКО: Вакуумная стимуляция мышц лица — прекрасная косметическая процедура. Но самым выполнить ее крайне трудно — может получиться пятно, что, думаю, будет неприятно. Эта процедура проводится специальными банками с контролируемым давлением в них.

«ЗОЖ»: Думаю, вряд ли наши женщины смиряются с тем, что эта косметическая процедура им недоступна по территориальным, да и материальным, причинам. Вот, например, чи-

тательница Соколова Ирина Викторовна пишет следующее:

«Прочитала и решила сделать следующее — чуть-чуть поубавить морщин на лбу. Лоб — это место такое, кожа на нем не такая нежная. Поставила и через секунду сдвинула баночку и поводила по лбу, спускаясь к вискам. Процедура длилась всего секунд сорок. Кожа после этого горела, но на следующий день смотрю, вроде действительно кожа посвежела. Экспериментирую дальше».

Или вот такое письмо о лечении так называемого целлюлита:

«Мы еще девчонками знали этот метод — так старшие замужние сестры старались убрать лишний жирок после родов с живота и бедер. Брали майонезную банку, нагревали ее на фитиле, смоченном в салициловой кислоте (лучше, чем тройной одеколон), и ставили на живот, вернее, на жировые отложения и водили ею по животу. Живот обязательно надо смазать вазелином и как можно жирнее, тогда банка водится легче и бывает не так неприятно. Делать через день, жир убирается достаточно быстро, на животе медленнее, чем на бедрах».

МИХАЙЛИЧЕНКО: Вот видите — я придумываю разной конфигурации банки, увеличиваю или уменьшаю давление, а здесь все так просто. Главное, чтобы это шло на пользу.

«ЗОЖ»: Ну а теперь о самом главном — о лечении артрозов. Например, воспален коленный сустав, можно ли на больное место поставить банку?

МИХАЙЛИЧЕНКО: Можно ставить банки и на руки, и на ноги, на болевые места (если можно

стерпеть боль), можно при больном колене ставить банку на икроножную мышцу — это тоже поможет. Но самый большой эффект банок, конечно, замечен при заболеваниях позвоночника.

«ЗОЖ»: А вот и еще письмо и тоже от медработника Авиловой Дины Михайловны из Краснодара:

«Этот метод я знаю давно. И однажды в моей практике я вылечила одного своего пациента с грыжей позвоночника (грыжей Шморля). Провела 7 сеансов, и она исчезла, рассосалась. Этим методом сейчас никто не пользуется, а зря — это лучше всяких лекарств. Я проработала в медицине 45 лет и в этом уверена. И вопрос к доктору. Я знаю технику массажа, но мне немного непонятно, зачем ставить много банок, когда можно одной промассажировать всю спину или другой участок тела?»

МИХАЙЛИЧЕНКО: А это уже называется вакуумный массаж. Правильно, одной банкой можно отлично проработать и спину, и любой участок тела. Несколько неприятно, но эффект потрясающий. Делается следующим образом — немного нажать на банку и сдвинуть ее с места, и плавным движением (не давая попасть воздуху под стекло) провести по коже. Это стимулирует процессы в лимфе, быстрее происходит отток лимфы. Кстати, такой массаж очень хорош на бедрах при целлюлите. Можно таким образом массажировать и больные суставы. Статичная баночная терапия отличается от такого массажа тем, что банки в течение нескольких минут глубоко прорабатывают ткани, поднимают вверх шлаки

из глубинных слоев. Массаж же действует более поверхностно.

«ЗОЖ»: Кстати, раньше считалось, что нельзя ставить банки на лопатки, позвоночный столб, область сердца и область почек. Это так?

МИХАЙЛИЧЕНКО: Если пошаливает сердце, то действительно, лучше на область сердца не ставить. Почки не пострадают ни при каких условиях, а на позвоночник и лопатки ставить банки даже желательно.

«ЗОЖ»: И, наконец, последний вопрос — показано ли лечение банками детям?

МИХАЙЛИЧЕНКО: Конечно, при всех легочных заболеваниях это очень эффективно. Еще раз повторяю — банки нельзя ставить в острый период, осложненный температурой. Потом — пожалуйста, и при бронхиальной астме, и при астматическом компоненте. Но еще нужно помнить, что нельзя пугать детей — процедура для малышей страшноватая. И держать банки минут 10, не больше.

Ну что ж, дорогие читатели, высот вакуум-терапии, думаю, нам самостоятельно не осилить ни технически, ни материально, а вот медицинскими банками лечиться сами мы всегда сможем — для этого нужно иметь только желание и сами баночки (и медицинские, и майонезные). И полегчить ими можно, и просто очистить организм. Спасибо всем приславшим письма со своим опытом лечения банками. На самые проблемные вопросы доктор Михайличенко постарается ответить, а остальным авторам просто пожелаю через газету еще раз перечитать статью в 22-м номере за 2001 год, — там есть все — и показания для лечения, и противопоказания.

Ирина Филиппова.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ ПО ИЗОТОВУ

В первом номере вестника «ЗОЖ» за 2002 год мы уже дали два рецепта, которыми имеем полное право гордиться. Это рецепт тройчатки Иванченко и бальзама сестер Балыниных.

Сегодня еще один рецепт, который пользуется популярностью у наших читателей и приносит пользу как больным, так и здоровым. Да, да, это овсяный кисель.

Вы задавали себе вопрос: «Почему лошадь такая здоровая, работающая и сильная?». Да потому, что постоянно жует овес. И это не шутка, а наблюдения из практической жизни. Вот так и я: стал практиковать применение овсяного киселя в пищу; считаю себя практически здоровым человеком — уже 10 лет «жую» овес... Куда делись моя ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки... Ну а теперь — к делу! Начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры «парного» молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной воды, высыпав «Геркулес» 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочнокислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около отопительной батареи). Появление пузырьков и расслоения во взвеси — признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток, размещенный на дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку

выдерживают 16 — 18 часов, в ней образуется два слоя: верхний — жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний — плотный рыхлый белый осадок — концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

Скажу так: возможности человеческого организма сильно впечатляют, когда видишь, как кисель-бальзам улучшает самочувствие. После нескольких недель или месяца такой диеты повышается выносливость, работоспособность, появляется бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг...

Регулярное и ежедневное употребление киселя скажется и на вашем внешнем виде: будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, подвижность, активность... Это состояние зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения целого ряда недугов. Скажем так, результаты целебного действия киселя повторяются у многих лиц, это препарат с широким спектром действия. То

есть кисель — то же лекарство: взять за правило употреблять его каждый день, например, на завтрак: порцию 150-200 мл, столовая ложка растительного масла (любого), немного соли, 100 граммов хлеба (сухарики), щепотку зелени (укроп, петрушка) или другие добавки (следите за аллергенами). Такая доза испытана в жизни и является физиологически достаточной, оправданной в пищевом режиме каждого человека. Но не думайте, что вот завтра же вы сможете перейти на питание киселем. Необходимо привыкнуть к такой диете. Одни утверждают — кисель кислый и с трудом его воспринимают, другие считают такой завтрак приятным. И то, и другое — правильно. Помните об одном: необходимо равномерно и медленно входить в режим бальзамотерапии. Определитесь и потому, какой следует выбрать бальзам: жидкий, как чай, густой или пастообразный вместо каши на обед и ужин.

В первый раз дождитесь следующего дня — какова будет реакция организма? К примеру, безбоязненно употребляйте кисель раз в сутки, на завтрак, с профилактической и реабилитационной целью. В дальнейшем не нарушайте свойственный вам режим. Несколько сложнее выбрать киселетерапию с лечебной целью. Единого подхода здесь нет. Например, у людей, страдающих диабетом, частые приемы пищи — правило. Следовательно, в подобном случае необходимо употреблять несколько столовых ложек пастообразного киселя так часто, как к этому привык данный человек.

Адрес: Изотову Владимиру Кирилловичу, 142782, Московская обл., п/о Институт полиомиелита, д. 1, кв. 12.

Главное предназначение женщины — продолжение рода человеческого. Конечно, можно спорить с этим утверждением. Но кто решится оспаривать истину: женщина дает жизнь. И она делает все, чтобы жизнь эта продолжалась бесконечно.

Вестник «ЗОЖ» получает немало писем от женщин, которые обращаются в редакцию в надежде на помощь, на добрый совет.

Вы — моя последняя надежда, — пишет Ирина Камаева из Тамбовской области. — Мне 33 года, два года я безуспешно лечилась от бесплодия. Пока результатов никаких. Добрые люди, помогите!

Мне всего 23 года. Очень хочу ребенка, но... У меня сахарный диабет, повышенное черепное давление. Предыдущие беременности заканчивались абортами по медицинским показаниям. А сейчас все анализы в норме, но беременность не наступает. Врачи поставили диагноз: «Бесплодие». А мы с мужем так мечтаем о ребенке! — это строчки из письма Альбины Габбасовой из Башкортостана.

Пишет вам Наталья Пышкина из Мичуринска. Мне 24 года, я замужем больше трех лет, а беременность так и не наступает. Врач сказала, что я бесплодна. Что делать?

Таких криков о помощи (иначе и не скажешь!) в редакционной почте великое множество. Можно понять этих отчаявшихся женщин: каждая из них мечтает хоть раз в жизни приложить к груди свою кровиночку.

В первом номере 2002 года вестника «ЗОЖ» мы опубликовали интервью с главным врачом Московской гинекологической больницы № 1 Людмилой Геннадьевной КОРОВИНОЙ «Сугубо женские проблемы». Речь шла об инфекционных заболеваниях половой сферы женщин, о причинах их возникновения, традиционных и нетрадиционных методах лечения хламидиоза, трихомониаза, кандидоза, гарднереллеза.

Естественно, невозможно в одной беседе рассказать обо всем спектре гинекологических проблем. Начали мы с инфекционных заболеваний, сегодня продолжаем тему. Коррес-

пондент вестника «ЗОЖ» Светлана ПАЛЬМОВА беседует с Людмилой Геннадьевной КОРОВИНОЙ о том, что, судя по редакционной почте, чрезвычайно волнует наших читателей, — о бесплодии. Известно, что по структуре бесплодного брака можно судить о состоянии репродуктивного здоровья насе-

дят в нашу больницу и со слезами умоляют помочь им стать мамой! А это, к сожалению, возможно далеко не всегда. Поэтому я, да и все мои коллеги, не устаем повторять женщинам: «Будьте внимательны к себе, регулярно обследуйтесь в консультации, прислушивайтесь к рекомендациям гинекологов».

«ЗОЖ»: Тогда самое время рассказать нашим читателям о том, что понимается под бесплодием, что является его причиной.

КОРОВИНА: Если женщина регулярно живет половой жизнью со здоровым мужем без применения противозачаточных средств и на протяжении двух и бо-

приводят к бесплодию.

«ЗОЖ»: Нарисовали, скажем откровенно, просто страшную картину, Людмила Геннадьевна. Ну, и что делать бедным женщинам, мечтающим зачать ребенка?

КОРОВИНА: Набраться терпения, сказать себе: «Все получится». И долго, трудно лечиться. Если, к примеру, гинеколог видит причину бесплодия в инфекционных заболеваниях, о которых я уже говорила, то сначала необходимо избавиться от них. Возьмем хламидиоз. Из-за этой напасти ежегодно становятся бесплодными примерно 100 тысяч женщин. Почему это происходит?

Причин несколько. Хламидийная инфекция приводит к нарушениям функции маточных труб, образованию спаек. Из-за этого затрудняется перемещение яйцеклетки от яичников в полость матки, и беременность становится невозможной. Хламидии поражают внутреннюю оболочку матки, что мешает матке выполнить главное: обеспечить прикрепление к ее стенке зародыша. А без этого невозможно развитие плода.

Более того, хламидийная инфекция довольно часто приводит к развитию внематочной беременности, когда зародыш прикрепляется и начинает развиваться вне матки. Понятно, что в такой ситуации нормальное развитие плода невозможно. Возникают тяжелые осложнения, как, например, разрыв маточной трубы или сильнейшее кровотечение, которое может закончиться даже летальным исходом.

Все, что я говорю о хламидиозе, в полной мере относится и к другим инфекционным заболеваниям, передающимся половым путем. Но я так подробно остановилась именно на хламидиозе потому, что он трудно лечится. Это происходит еще и оттого, что одной из особенностей хламидиоза является его частое сочетание с другими инфекциями. В большинстве случаев мы говорим о сочетании хламидиоза и микоплазмоза, хламидиоза и трихомониаза, хламидиоза и гарднереллеза, что приводит к бесплодию.

Но все инфекционные болезни, ведущие к бесплодию, лечатся. Причем хочу напомнить милым дамам, что наряду с традиционными

ЭТО ЧУДО ВЕЛИКОЕ — ДЕТИ

ления, об уровне и качестве оказания медицинской помощи.

«ЗОЖ»: Принято считать, что женское бесплодие — это болезнь. Вы согласны с такой постановкой вопроса?

КОРОВИНА: На мой взгляд, бесплодие — следствие и печальное сопровождение многих болезней, социальных и психологических конфликтов, неразрешенных неосознанных духовных проблем. Увы, сегодня диагноз «Бесплодие» звучит как суровый приговор. Не только самой женщине, но и семье. Ведь первейшая, главная обязанность каждой семьи — это произвести на свет малыша, в котором бы воплотились лучшие черты родителей.

«ЗОЖ»: Известно, женщине отведена главная роль в продолжении рода человеческого. Именно женщина является хранительницей семьи, хранительницей очага. И она должна, просто обязана быть здоровой во всех отношениях. Женское здоровье — залог счастья семьи.

КОРОВИНА: Все это верно. Причем очень важную роль играет здоровье половой сферы женщины. Сколько пациенток прихо-

лее лет беременность не наступает, то это серьезный повод для беспокойства. Медики различают абсолютное бесплодие, когда в организме женщины имеются патологические изменения, препятствующие зачатию. Это отсутствие матки, маточных труб, яичников. Существует так называемое относительное бесплодие, при котором могут быть устранены причины, вызывающие его. Различают еще первичное бесплодие, когда у женщины никогда не было беременности, и вторичное — когда зачатие не наступает, хотя раньше и были беременности.

«ЗОЖ»: С чем чаще всего приходится сталкиваться вам?

КОРОВИНА: И с анатомическими, и с функциональными изменениями женских половых органов. Это инфантилизм, воспалительные заболевания маточных труб, яичников, шейки матки и матки, влагалища. Нередко причиной бесплодия являются нарушения функций яичников и гипопиза, надпочечников и щитовидной железы. Миомы, опухоли яичников, травматические повреждения шейки матки во время родов или абортов и, конечно же, осложненные аборты, тоже

ми лекарственными препаратами существует и ряд нетрадиционных методов лечения, от которых не стоит отказываться.

«ЗОЖ»: Что вы имеете в виду?

КОРОВИНА: Народная медицина располагает огромным количеством препаратов, способствующих излечению, а также профилактике женских болезней. Воспаления половой сферы у женщин отлично лечит чай из листьев кипрея (иван-чая). Его надо пить ежедневно. Фитонциды лука губительно действуют на трихомонады, луковые вагинальные тампоны помогают избавиться от трихомонадных кольпитов. Я уже говорила о лечении инфекционных заболеваний с помощью цветков календулы, масла чайного дерева («ЗОЖ», № 1-2002 г.). Эти средства рекомендую женщинам для того, чтобы избавиться от неприятных напастей. А уж когда гинеколог обрадует вас и скажет, что с инфекцией покончено, можно заняться активным лечением бесплодия.

«ЗОЖ»: Но это мы говорили об инфекционных заболеваниях. А ведь нельзя забывать о всевозможных воспалительных заболеваниях матки и придатков.

КОРОВИНА: Воспалительные процессы часто приводят к непроходимости маточных труб, в связи с

чем сперматозоиды не могут достичь цели – встретиться с яйцеклеткой. Кроме того, сужение просвета затрудняет продвижение оплодотворенной яйцеклетки в матку. Проходимость маточных труб в некоторых случаях удается восстановить лишь хирургическим путем, начинать же надо с продувания труб. Кстати, и при лечении бесплодия есть резон обращаться к нетрадиционной медицине. Приведу несколько рецептов.

Можно приготовить сбор из листьев петрушки, березы, подорожника, взятых в равных частях по весу. Три столовые ложки смеси залить 0,5 литра кипятка, варить пять минут на слабом огне в закрытой посуде. Затем охладить и процедить. Пить в течение дня вместо воды.

Если вес женщины значительно превышает норму и она лечится от бесплодия, посоветую такое снадобье.

Взять одну столовую ложку травы вероники лекарственной, листьев березы, Melissa и залить их 0,6 литра кипятка. Поставить настаиваться, предварительно завернув посуду в одеяло или шарф. Пусть постоит так полчаса, потом советую процедить и пить в теплом виде по одному стакану три раза в день за 30 минут до еды.

«ЗОЖ»: Даже не верится, что такие, в общем-то, простые рецепты мо-

гут помочь женщине стать матерью.

КОРОВИНА: Знаю, что в сочетании с медикаментозным лечением, соблюдением диеты народные средства приносят положительный эффект. Хочу порекомендовать и еще два лекарственных растения, которые помогают женщинам забеременеть. Прежде всего это лекарственный шалфей. Еще в древние времена его считали священным растением и самым действенным лекарством при бесплодии. В древности женщин, чтобы они скорее могли продолжить род, даже насильно заставляли употреблять в пищу шалфей. У нас шалфей не растет, поэтому надо взять 10 граммов его сухих листьев, залить их стаканом кипятка, плотно закрыть. Когда настой остынет, пить по столовой ложке три раза в день до еды. И так – до наступления беременности. Потом лекарственный шалфей можно не употреблять.

До наступления беременности можно пить и настойку из хлопчатника. Для ее приготовления залить стаканом кипятка чайную ложку измельченных корней хлопчатника. Подождать, пока остынет, процедить и пить по столовой ложке три раза в день.

«ЗОЖ»: Если бы все так просто было! Наверное, не сидели бы на прием к гинекологам тысячи мо-

лодых женщин, которые очень хотят стать мамами.

КОРОВИНА: Согласна с вами. Проблема бесплодия очень и очень непростая. Для достижения заветной цели все средства хороши, и все их надо пробовать. Мы вот говорили с вами о доступном женщинам и медикаментозном лечении, и о нетрадиционных методах. Должна признать, не всегда это лечение оказывается со знаком «плюс» — очень сложная задача поставлена и перед нами, и перед женщинами, которые больше всего в жизни мечтают о материнстве.

«ЗОЖ»: В этой беседе мы не говорили о современных репродуктивных технологиях — таких, как искусственное осеменение, экстракорпоральное оплодотворение и криоконсервация половых клеток и зародышей. Это сложные операции, дорогие. Далеко не каждой семье они по карману. Хотя, понимаем, люди готовы идти на все, лишь бы в доме зазвенел детский голосок. Но и врачи стараются искать, в том числе и иные пути преодоления женского бесплодия, памятуя о том, что «человек всегда был и будет самым любопытнейшим явлением для человека» — это не мы сказали, это Виссарион Белинский...

ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ

БЫЛИ НЕЛЕГКИ ПЕРВЫЕ ШАГИ

Приятно писать в «ЗОЖ», когда есть положительный сдвиг в проблеме здоровья.

В моем письме речь пойдет о рождении ребенка. Сейчас почти все средства массовой информации вещают о демографической катастрофе в России. Однажды, взглянув на эту проблему с точки зрения своего рода (начиная от деда, который появился на свет аж в 1880 году), ужаснулась. У моего деда, мастера затона в г. Городец на Волге, было 9 детей. И когда ему исполнилось 92 года, его могли бы окружить хороводом 42 его внука. Правда, почти все они, в то время уже взрослые, разъехались по России — от Камчатки до Санкт-Петербурга. А у нас, его внуков и внучек (третье поколение), всего по 2, редко 3 ребенка в семье. Вот такая ситуация.

Еще сложнее с четвертым поколением: сетуют на стрессы, на сумасшедший ритм жизни. Но, вспомните, разве

с 1900 по 1924 гг. (тогда родился последний сын моего деда) стрессов было меньше?

Теперь реальная история: у моей племянницы (она 8 лет замужем) до 30 лет не было детей. Конечно, это серьезный повод для беспокойства, но она не опустила руки. Оказалось, если как следует разобраться в здоровых жизненных ритмах, устранить хаос в питании — можно преодолеть и это. Помогли ей и советы из вестника «ЗОЖ».

А начинать надо так. Причем все довольно просто, но все-таки расскажу об этом, ведь многие живут в местности, из которой не сразу доберешься до врача.

Фиксируйте, правильный ли у вас месячный цикл, измеряя каждый день ректальную температуру: сразу после пробуждения, прямо в постели. Измерять ее можно самостоятельно, утром, с 1-го по 28-29-й день. Потом дальнейшее подскажет врач.

Племянница, подлечившись, в частности, рецептом из кедровых орешков Татьяны Николаевны Уваровой из Уфы, в корне изменила свой рацион. И она

оказалась права. Не случайно известный натуропат из Санкт-Петербурга А.Маловичко просто вопиет в одной из своих работ: «Дорогие мои женщины! Помните: опухоли, миомы, цисты, кисты и прочая нечисть — результат того, что матка вместо детородной функции выполняет роль мусоропровода для токсичных разрушительных ядов и кислот... Болезнь, как я ее понимаю, есть отчаянная попытка тела освободиться от болезнетворной материи».

Кстати, советами натуропата племянница тоже воспользовалась. И вышла на дорогу Новой Жизни, Новой Любви. Конечно, излечение бесплодия — дело сложное, сугубо индивидуальное. Но далеко не безнадежное. Уверена, что, обладая определенными знаниями, информацией об оздоровлении, можно найти свой вариант счастья. Отдельное спасибо от всей нашей семьи Т.Н.Уваровой.

А у племянницы родился сын. Назвали Толечкой, ему уже два месяца.

Адрес: Безлюдовой Марте Михайловне, 127474, г.Москва, Бескудниковский б-р, д.28, к.1, кв.55.

Верьте, надейтесь, боритесь!

Итак, наша традиционная рубрика «Рак можно победить». Последнее время мы в этом плане увлеклись теориями и несколько отделились от читателей. Конечно же, теории тоже не лишни в лечении чумы уже XXI века, ибо, только владея знаниями, можно ее и одолеть. Здесь, конечно же, очень интересны материалы, предоставленные редакции доктором Нерезовым, народным целителем Огарковым из Воронежа и многими другими. В редакционном портфеле лежит и ждет своей очереди интервью с А.Г. Маленковым относительно «тодикампа» и интервью с В.И. Говалло, человеком, который включен в список 2000 выдающихся ученых мира минувшего столетия. Интервью это, кстати, называется «Опальный победитель рака». Говалло действительно удалось многое. Он создал препарат, который действительно лечит рак. Это могут засвидетельствовать десятки пациентов, которые лечились препаратом Говалло и в течение долгих лет живут по сей день.

Но почему же тогда победитель опальный? А дело в том, что ученый Говалло признан в мире, но не признан в России. Препарат на базе его открытия с успехом используется во многих странах, но...

Нетрудно догадаться: не нашел применения на Родине его открытия. Впрочем, читатели получают это интервью. А пока о другом. Странная вещь: десятки тысяч россиян пользуются при лечении рака народными, или, скажем так, альтернативными методами. Но соответствующие организации в упор не желают видеть эти методы, говорить о них и уж тем более — изучать. Между тем — и такой материал у нас тоже имеется — не менее половины раковых больных в Америке, Европе, Азии пользуются именно альтернативными методами. Более того, сегодня стало как никогда очевидно, что такие методы, как химиотерапия и облучение, вряд ли найдут применение в будущем.

Так вот, сегодня мы предоставляем слово нашим читателям, которые пользуются именно альтернативными методами, в подавляющем большинстве так называемым методом Шевченко. В том, что этот метод помогает людям, сомнений нет. Впрочем, читайте письма.

МЫ — ОДНА СЕМЬЯ

Я решил рассказать о своей невеселой истории для того, чтобы люди знали, если, не дай Бог, на кого-то обрушится такая же беда, — надо бороться! Безвыходных ситуаций не бывает.

Итак, мне 61 год. Попал в онкологический диспансер с сильной болью в области паха, прошел курс облучения тазобедренных костей. Туда я пришел своим ходом, а пока лечился месяц, получил перелом шейки тазобедренного сустава и ходить не мог. На мою больную ногу сразу накинлись дремавшие до поры болезни — артрит, артроз, варикоз.

Вот в таком состоянии я пребывал, когда принесли мне несколько экземпляров вестника «ЗОЖ». Прочитал и сразу выписал. Из газеты взял рецепт водки с маслом и пью вот уже восьмой курс, то есть пошел второй год. Теперь я чувствую себя хорошо, хожу свободно (правда, пока на костылях) по дому и на улице.

На сто процентов уверен, что меня спасла эта смесь, а значит, и газета «ЗОЖ». Кстати, как-то незаметно те, кто выписывает и читает газету, стали называть себя «зожевцами» и гордиться этим. Я тоже горжусь, когда читаю письма людей, которые искренне хотят помочь друг другу. «Зожевцы» — это что-то одно целое, это коллектив.

Адрес: Качалову Геннадию Алексеевичу, Н.Новгород, ул.Болотникова, д.9, кв.57.

«ЗОЖ»: Мы решили справиться о здоровье Геннадия Алексеевича. Позвонили ему. К телефону подошел Геннадий

Алексеевич и на наш вопрос, как он себя чувствует, ответил: «Хорошо. Смесь водки с маслом пью и не собираюсь бросать. Первый год соблюдал диету. А в последнее время немножко расслабился, стал ее расширять. Но веду здоровый образ жизни: делаю зарядку, пью овес, по утрам ем овсяную кашу и овсяный кисель. Всем желаю здоровья».

С ОПУХОЛЬЮ СПРАВИЛАСЬ

Я большая поклонница вашей газеты. Выписывает ее мама и дает мне читать. Мне интересно все. Но особенно затронуло письмо Горбачевой Людмилы Васильевны (№ 20, 2001 г.). Моя история чем-то похожа.

В 1992 году я заканчивала третий курс института. До сессии оставалась неделя. Были прекрасные перспективы. И вдруг, как гром среди ясного неба, — опухоль (дисгерминома яичников), причем огромная (как 16 недель беременности). Обидно, что никто из врачей ее раньше не заметил, а ведь я ездила в стройотряды поваром — проходила медосмотры... Правда, беспокоили сердце, горло, суставы.

Обнаружила опухоль врач-ревматолог. Срочно на операцию. Состояние после операции было тяжелое, но вытащили. Затем 4 курса химиотерапии. Через год еще одна операция.

Врачи делали все возможное. Мне встречались доброжелательные, чуткие люди — настоящие профессионалы. В моем родном городе работает

уникальный человек и врач — Хакимова Савия Мансуровна. Она и онколог, и геронтолог, и хирург, и травматолог. Подходит к больному творчески, применяет методы нетрадиционной медицины. Дважды спасала меня от смерти.

Большую поддержку оказала мама. Она сразу же взялась за книги, народные лечебники. Приготовила настой болиголова пятнистого. Следила за моим питанием, режимом дня, старалась создать радостную обстановку. Благодаря маме и Савии Мансуровне я вернулась к жизни.

Сейчас мне 31 год. Окончила институт, работаю. У меня прекрасный муж. Он поддерживает меня и помогает во всем. Убеждает меня, что я здорова. Любое испытание, считает он, надо воспринимать как «учебу». Говорит мне: «Болезнь — это нагрузка, ты учишься, становишься сильнее». Его философия дает мне силы бороться.

Но вам хочу пожаловаться. После химии чувствую себя плоховато. Болит все — кишечник, почки, печень, желудок, сердце. Здорового образа жизни (в общепринятом понимании) я пока не веду, хотя собираюсь. Сейчас стараюсь привести в порядок мысли — читаю Луизу Хей, Лууле Виияму, Библию, Коран, Владимира Леви. Все это очень позитивно и солнечно!

Мы с мамой лечимся в основном народными средствами. При моем заболевании очень важно не простужаться. При простуде, ангине, отите, ревматизме, головных болях и болях в суставах — обязательно пихтовое масло. При насморке я смазываю маслом вокруг носа и вдоль пазух — через пару минут нос начинает дышать. При болях в горле натираю шею

пихтовым маслом и объявляю шерстяным шарфом — ангина проходит в три дня. При бронхите растираю грудь и спину. Если болят уши (стреляет, течет), капну пихтового масла на ватку и кладу в ухо минут на 15, затем вынимаю и вставляю сухую ватку. Так делаю два раза в сутки (утром и на ночь).

Хорошо помогает овес. Беру горсть неочищенного овса, промываю, засыпаю в термос, добавляю курагу, изюм и заливаю кипятком на ночь. Этот настой полезно пить, даже если не болеешь — дает силу, энергию, бодрость не хужеженьшеня. Маму 30 лет назад так спасли от смерти. После родов у нее было сильное кровотечение — обложили льдом. В результате мама застудила все, что только можно. Бабушка вылечила ее именно овсом.

А язву желудка мы лечим прополисом. Готовим две смеси. 1-я смесь — прополис настаиваем на спирту. 2-я смесь — прополис размером с грецкий орех растапливаем в 0,5 кг деревенского масла на водяной бане, затем процеживаем. Утром натощак пью 1 ст. ложку прополиса на спирту, а через 30 мин: — 1 ч. ложку прополиса на масле медленно сосу. И еще через полчаса завтракаю. Принимаю 10 дней. Если необходимо, через месяц можно повторить.

Вот и вся моя жизнь.

А тут прочитала письмо Людмилы Васильевны, и все сжалось внутри — так знакомо все это и больно. В комментарии мелькнуло — Самара. Муж учится в этом городе, и на сессию мы ездим вместе. Прошу вас прислать мне ее адрес, может, смогу ей помочь — морально, материально. Мужество Людмилы Васильевны, ее желание жить потрясли меня.

Резеда Тумбаева.
Татарстан.

БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА, ЛЮДИ

В апреле 1995 года я обнаружила, что что-то нашее мне как будто мешает. Словно какой-то груз с правой стороны.

Вначале местные врачи поставили диагноз: диффузный зоб. Лечения никакого не прописали. Ухудшения начались спустя 4 года. Тогда уже мне определили — зоб второй степени с узлом в правой доле. Таблетки не помогали, мне становилось все хуже...

Поехала в краевой онкологический диспансер, сделала все анализы. Когда пошла с этими анализами к врачу, тот сразу вызвал хирурга-эндокринолога. Предложили мне срочно оперироваться, но я попросила отложить на 2 недели: надо было уладить домашние дела — у меня трое детей и муж. Он любил выпить, исчезал из дома, и я боялась оставить с ним своих детей, тем более что он приходился им отчимом.

Дома все вроде уладила, оставила двоих своих детей от первого брака и трехлетнюю дочь от второго на своего мужа и уехала. Как потом оказалось, муженек мой, пока я лежала в больнице, все время пил, обо мне не вспомнил ни разу. Дом в основном держался на старших детях.

Операцию я перенесла неважно, 2 дня отходила от наркоза. Мне было очень плохо, все болело. Но это все мелочи по сравнению с тем, что ожидало меня дома. Дома муж пил по 3-4 дня подряд и скандалил. Ради дочери я все терпела, только плакала по ночам. Но когда услышала: «Сдохла бы ты лучше...» — в сопровождении мата, выгнала его: дом — мой.

И тут моя тетя Тоня привезла газеты «ЗОЖ», я прочитала о методе Шевченко и стала пить водку с маслом. Сейчас чувствую себя хорошо, так что надеюсь, что все в прошлом. При этом хочу сказать: люди, берегите друг

друга, сейчас такая трудная жизнь, и выжить можно, лишь думая друг о друге. Иначе надежды на выздоровление нет.

А дети у меня хорошие, без бывшего мужа нам стало лучше.

И еще я благодарна газете: она и смесь водки с маслом спасли меня. Спасибо за все... Очень хотела бы найти друзей по переписке.

Адрес: Гайворонской В.Н., 356630, Ставропольский край, г.Ипатово рус, ул. Горького, д. 98.

ВРАЧ НИЧЕГО НЕ СКРЫВАЛ

Мне 63 года. В 1984 году обнаружили рак правой груди. Счастье, что его рано распознали. После пункции я приехала на прием, доктор сказал: «Скрывать от вас не будем — у вас рак».

Какое у меня было состояние, описать трудно. Я заплакала, но врач успокоил: «Все будет хорошо, будем бороться».

Приняла 29 сеансов облучения. Живем мы в пригороде Красноярска, так что муж утром, до работы, привозил меня на процедуру, а назад я уж добиралась сама. В декабре мне сделали операцию. Я подумала лишь о том, чтобы пожить еще хотя бы 5 лет: у нас трое детей — сын на 3-м курсе института, дочь только поступила в университет и младшая дочь в 7-м классе. Я им так нужна!

После операции что только я не пила — сулему (мне готовили ее в аптеке), фракцию АСД-2, керосин, чагу, горец, всевозможные травы. И до сих пор, вот уже почти 18 лет, пью травы, чередуя их. Пробовала водку с маслом, провела один курс — пить можно.

Каждые 2 — 3 года прохожу обследование. Со стороны онкологии ничего нет.

Вот уже год, как не работаю. Дети живут отдельно, своими семьями. Мы с мужем еще им помогаем, и хочется жить, хочется видеть счастливыми детей и внуков.

Александра Рублева.
Красноярский край.



Взяться за перо меня побудила статья «Ода прополису» («ЗОЖ» № 5 за 2001 г.). В ней рассказывается о лечебных свойствах прополиса и о том, как автор вылечил им туберкулез легких. Прополис лечит не только туберкулез легких, но и язву желудка и 12-перстной кишки, простудные заболевания, трудно заживающие раны и множество других болячек.

О продукции пчеловодства и ее пользе для человека много и подробно написал в своих трудах профессор Иойрыш. Такие его книги, как «Пчелы – крылатые фармацевты», «Календарь пчеловода» и другие, широко освещают эту тему.

Медицина всего мира сейчас использует всю продукцию пчел. Препараты из пчелиного яда, из маточного молочка, пыльца и перга, да и мед, не имеют себе равных среди всех лекарств. Хочу поделиться своим опытом лечения пчелопродукцией.

КРЫЛАТЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ

Лет пятнадцать назад я сильно поранил руку: перебил палец, изранил всю ладонь. Привезли меня с предприятия по моей просьбе домой, а не в поликлинику. Я налил в миску свежего меда и опустил туда раненую руку. Через полчаса все боли прекратились, и я уснул. Потом, вынув руку из меда, не вытирая, забинтовал, обернул пленкой (чтобы не вытек мед) и через сутки уже смог сесть за руль машины.

Другой случай произошел со мной лет шесть назад. На лопатке был фурункул. Три больших фурункула после чистки на операционном столе образовали рану

12х16 см, которая в течение двух с половиной месяцев не заживала. После операции по пересадке кожи я попросил лечащего врача выписать меня домой, где сделал свою мазь: взял 300 г свежего, дважды перетопленного коровьего масла и 150 г очищенного вручную прополиса, сварил на водяной бане в течение двух часов. Применял эту мазь при ежедневных перевязках один раз в сутки. За десять дней все у меня зажило.

Пчелиный яд – самое лучшее средство от радикулитов, полиартритов, остеохондрозов и других заболеваний. Пыльца, перга и мед – тоже всем известные лекарства, о них много написано и в медицинской литературе, и в вестнике «ЗОЖ».

Я занимаюсь пчелами с 1938 года, то есть почти всю жизнь. Лечился и лечусь только продукцией пчеловодства. Мед, пчелоужаления, прополис всегда в моем лечебном арсенале.

Настойка или вытяжка из прополиса делается так: взять 80-100 г прополиса на 0,5 л спирта, измельчить его и настоять 7-10 дней в темной бутылке из-под шампанского, взбалтывая ежедневно по 2-3 раза. Настоявшуюся (коричневого цвета) жидкость слить в другую бутылку, и можно принимать от многих заболеваний 2-3 раза в день по 20-30 капель на ложку воды. Простудные заболевания излечиваются за 2-3 дня. При язвах, гастритах и других заболеваниях нужно принимать более длительное время.

Оставшийся в бутылке осадок – тоже лекарство: им можно растирать больные суставы, лечить разного рода болячки на теле.

Настойка противопоказана при большой печени.

Адрес: Карловскому Василию Афанасьевичу, 385634, Республика Адыгея, Гиагинский р-н, х.Прогресс, ул. Центральная, д.31.

«ЗОЖ»: Василий Афанасьевич прислал нам снимок своего приусадебного участка. Сейчас зима, но давайте хоть ненадолго перенесемся в лето...

ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ И УСЕРДИЕ

Более саркоидозом не менее 20 лет. Держусь только за счет знаний по нетрадиционной медицине.

Лечилась голодом – два раза по одному месяцу, методикой Фролова, упражнениями Ниши, дыхательной гимнастикой (собачье дыхание), йогой, точечным массажем. Лежала в клинике, где делали инъекции преднизолона...

Лучшим считаю упражнения Ниши, но это трудновато, если учесть, что мне 62 года. А вот дыхательная гимнастика Стрельниковой мне по силам.

Гимнастику нужно делать на площади в 1 кв.м при открытой форточке. Наполнение желудка особо не регламентируется. Если будете делать не менее 2 раз в день (а занимают упражнения 20 минут), эффект обнаружите недели через две.

По Иванченко дышать желательно левой ноздрей. Во время дыхательной гимнастики в правую ноздрю я вставляю соску, которую одевают на бутылочку малышам. Утром пью натощак, за полчаса до еды, 30 г сока репейника. Его нужно пить по самочувствию, в «ЗОЖ» женщина рекомендует выпивать весной приблизительно 700 г, то есть почти месяц.

Саркоидоз – болезнь серьезная. Чтобы избавиться от нее, нужны терпение и усердие. Даже после простеньких упражнений, смыслом которых является насыщение кислородом глубоких неработающих в обычных условиях мышц, чувствуешь себя совершенно другим человеком. Раньше я жила по правилам: покушала – почувствовала себя плохо – полежала, еле походила, и все по новой. Сейчас пошла работать и даже привожу в порядок (и очень эффективно) давно запущенный сад.

По поводу еды – она должна быть очень скромной. Бульоны не нужны, молоко тоже. Желательно побольше зелени, овощей. Не отчаивайтесь, будьте настойчивы и упорны. Болезнь отступит. Так что дерзайте!

Не обижайтесь, дорогие зожевцы, на письма отвечать не могу – человек я пожилой, а дел – хоть отбавляй.

**Кузьмина Т.П.
Московская обл.**

НАПЕРЕКОР СУДЬБЕ

Вестник выписываю третий год. В № 19 в рубрике «Отзовитесь!» обнаружила просьбу подсказать, как облегчить страдания при коксартрозе тазобедренных суставов. Мне вспомнились мои страдания трехлетней давности. Примерно четыре года болела поясница: работала дворником — думала, простыла. Пойду к врачу, дадут больничный. Диагноз: «радикулит». Подлечусь — станет немного легче, но боль не уходит. И так все чаще и чаще. Дошло до того, что встать не могла — вызвали «скорую» и на носилках отправили в больницу. Сделали сразу блокаду, капельницы, вставать не разрешили. Я никак понять не могла: «Почему такой переполох?». А потом мне объяснили, что у меня деформирующий коксартроз тазобедренных суставов, двухстороннее воспаление, работать я уже не смогу. И светит мне инвалидность и два раза в году буду лежать в стационаре; и еще про костыли что-то говорили, и так далее. Было от чего потерять голову. Счастье, что попала к врачу — нейрохирургу-травматологу, добрейшей души человеку. О таких говорят: «врач от Бога». Весь арсенал медикаментозного лечения был применен: физиотерапия, иглоукалывание, физкультура. Общий массаж делал сам врач, Александр Николаевич Гришин.

Конечно, слез я пролила немало — казалось, что больше не выдержу. Но готова была терпеть все. Ко всем бедам прибавился остеохондроз. В общем, я пролежала в больнице полтора месяца. А когда выписывалась, пошла в ординаторскую поговорить с моим доктором, узнать его рекомендации. Вот что он посоветовал:

1. Довести свой вес до нормы (был 69 кг при росте 167 см, сейчас стабильно 56 кг).
2. Диета: исключить наваристые бульоны, ограничить копченое мясо (сейчас употребляю очень редко). В рационе преобладает растительная пища, из молочного — творог, потому что нужен кальций.
3. Гимнастика. Я выбрала йогу. Освоила первые 12 упражнений, следующие двенадцать динамических упражнений выполняю пока с трудом. Еще делаю шесть упражнений для позвоночника по П.Брэггу.

Кроме этих упражнений, делаю стойку на голове — 1 мин., стойку на плечах, очень много быстро хожу вместе с моей собакой Ладой. Утром и вечером обливаюсь холодной водой.

Прошло три года. Я обошлась без инвалидности, без костылей. Много по силам человеку. Только нужны большая вера и желание любой ценой преодолеть все трудности.

**Наталья Шикунова.
Геленджик.**

САМОЕ ГЛАВНОЕ — ДИСЦИПЛИНА

Янаверное, один из старейших ваших читателей — с 1993 года. Все номера вестника «ЗОЖ» у меня переплетены по годам, и я обращаюсь к ним практически ежедневно. Многие знакомые тоже стали выписывать «ЗОЖ».

В прошлом году мне исполнилось 76 лет. Я участник Великой Отечественной и ветеран труда. Перенес 2 инфаркта, но не сдаюсь. Веду здоровый образ жизни.

Это ведь совсем не сложно. Не курю; не пью, 40—45 минут ежедневно занимаюсь гимнастикой, затем душ (не обязательно ледяной водой, а такой, какая приятна телу).

Хожу ежедневно 5—7 км пешком.

Составляю на день план и всегда его выполняю. Нужно только приучить себя к дисциплине, организованности, порядку. Встаю утром в 6.00, ложусь всегда в 23.00.

Для укрепления мышц сердца и нормальной его работы пью круглый год настойку боярышника, которая свободно продается в аптеке: по 25 капель 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

С октября по май ежегодно пью шиповник: по 150 г два раза в день после еды.

Если появляются боли в сердце, пью отвар пустырника без всякой нормы. Все это хорошо помогает.

Из своего опыта и наблюдений считаю, что для всех страдающих сердечными заболеваниями лучшие средства лечения: гимнастика, ходьба, умеренная нагрузка на сердце. Хорошо пить травку и настои, о которых я писал выше. Со временем, если соблюдать все рекомендации вестника «ЗОЖ» и настроить себя на выздоровление, придет полный успех.

Хочется поблагодарить вас за каталог к вестнику «ЗОЖ» за 2001 год. Это очень удобно: не нужно листать все номера в поиске нужного рецепта.

Адрес: Смирнову Вениамину Ивановичу, 445036, г. Тольятти, Бульвар Курчатова, д. 5, кв. 13.

Я — один из тех, кто ОСВОИЛ ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ

После моей сорокалетней военной службы я постоянно болел и по болезни ушел со службы. Перечислю свои болезни из медицинской офицерской книжки:

очаговый диффузный пневмосклероз, бронхиальная астма, почечнокаменная болезнь, посттравматический неврит лицевого нерва, аритмия сердца, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь второй стадии. Мучили изжоги, начинался простатит, пародонтоз, фронтит и гайморит. Мне 74 года.

Начал дышать на тренажере ТДИ-01 8 декабря 1997 года и окончательно освоил ЭД только к началу 1999 года. Сегодня избавился от всех перечисленных болезней. С 1999 года никакими лекарствами не пользуюсь. Чувствую себя намного моложе.

С 1999 года я веду в Казани курсы по обучению эндогенному дыханию. На моих курсах в основном обучаются люди в возрасте 50-80 лет: астматики, диабетики, гипертоники, многие перенесли инфаркт, инсульт, с аритмией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. поголовное большинство из них благодарит за это новое лечение.

Адрес: Хасанджанову М.А., 420073, г. Казань, а/я 154.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартакоская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Николай Николаевич Штаб... Ну, конечно же, для искушенных наших читателей это имя хорошо знакомо. Кстати, в приложении к «ЗОЖ» — «Предупреждение+» вышли две книжечки Штаба — «Записки сельского фельдшера». А для новых наших читателей скажем, что Николай Николаевич действительно сельский фельдшер, в прошлом постоянный автор нашего вестника. И сегодня, можно сказать, его возвращение на страницы вестника. Будем надеяться, не последнее...

Где-то в 1960 году хорошо знакомый мне врач-невропатолог, консультант Института курортологии Грузии, находящегося в Сухуми, предложил приехать к ним в институт, пройти детальное обследование и подлечиться. Я согласился, используя свой отпуск. На рентгеновском обследовании желудка врачи обнаружили у меня гастроптоз, то есть опущение желудка. Вместо того, чтобы находиться ему в границах выше пупка, мой желудок располагался ниже гребешковой линии таза, это, как говорится, положение прямо-таки никудышнее. Вес мой был в соответствии с ростом. При 182 см роста я весил 82 кг. Мышцы рук, ног, спины нормально развиты. А вот желудок... Для лечения мой врач направил меня к врачу лечебной физкультуры, где мне назначили очень простое упражнение: сесть на детский стульчик, ноги прямые, стопы положены под шкаф. Естественно, в спортзале вместо шкафа была шведская лестница. Задача: вытянуть руки по швам, туловище откинуть назад так, чтобы головой достать пол затылком и вернуться в исходное сидячее положение. Все это делается без помощи рук. Надо было такое упражнение повторять 20 раз за сеанс.

Кроме того, мне был назначен бег трусцой и массаж живота рукой по ходу часовой стрелки вокруг пупка, по ходу кишечника по 5-10 минут ежедневно утром, вставая с постели, и

вечером перед сном.

Бегал я раз в день утром до еды до 1 км трусцой.

Задача была поставлена врачами такая: укрепить мышцы передней стенки живота и связочный — поддерживающий в нужном положении — аппарат кишечника. Массаж живота и

ное каждому место в полости живота. Это становится ясным уже тогда, когда вы сделаете первую пробежку. Болит в животе так, что на кочку больно ступить ногой. Врач предупредил, что именно так и будет и более бояться не следует — достаточно сделать перерыв в занятиях на 2-3 дня. И действительно, после такого отдыха боль не повторялась.

Бегать надо, ни о чем не думая, с радостью и удовольствием.

Бег трусцой исключительно благотворно действует на органы дыхания, сердце — эти важнейшие органы в сохранении здо-

рых границах».

Вот вам и физкультура! Не лекарства надо искать в таких случаях, а должными физическими упражнениями укреплять весь связочный аппарат желудочно-кишечного тракта и мышц брюшного пресса.

И в заключение моего повествования рассказ о поднятии почек. На это жалуются очень много людей. Мне самому никогда не приходилось страдать подобной бедой, поэтому сошлюсь дословно на рекомендации целителя — врача из Новосибирска Ирины Васильевой. Вот что она рекомендует: «Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оттолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно-сильно втяните живот, постарайтесь силой отталкивания втянуть, поставить на место почку, легкое, печень.

Из этого состояния несколько раз сильно оттолкнитесь руками. Невозможно, без дыхания? Дышите тихонько, едва-едва. Прикажите органам: «Встаньте на место!» Прodelайте все точно так же, положив руки на левое бедро. Представьте себе, что вам помогает подъемный кран или сила растущей травы.

Теперь сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сдавите ладони и солнечное сплетение тоже ответно напрягите. Из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков руками, как будто вы в своей квартире закрываете неполно закрытую дверь на лестницу. Вы замыкаете и закрепляете органы на новом месте». В другом месте своей книги «Сам себе целитель» Васильева, приводя примеры из своей лечебной практики, утверждает о высокой эффективности этого способа возвращения опущенных почек и других органов на их анатомически природное постоянное место.

Николай ШТАБ.
Краснодарский край.

Как я успешно лечил гастроптоз

упражнения на скамейке я освоил довольно быстро, правда, долго мне не удавалось достичь цифры 20. Бег трусцой я тоже наращивал, постепенно увеличивая дистанцию. О пользе бега для укрепления здоровья мне, как медработнику, было известно, но заставить себя бегать ежедневно, да еще до завтрака, до работы в молодом возрасте не так-то просто. Трудно заставить себя преодолеть желание дольше поспать. Кстати сказать, в бег я окончательно поверил после того, как прочел книгу австралийского писателя Гарта ГИЛМОРА «Бег ради жизни». Всем, кто хочет серьезно укрепить свое здоровье, советую поискать и прочесть эту книгу. Написана она замечательно, убедительно и со знанием дела.

Что человеку дает бег трусцой? Упражнение исключительно хорошо укрепляет весь связочный аппарат внутренних органов: желудка, кишечника, почек и прочих органов. Постепенно они занимают положен-

ровья человека.

А на нервной системе влияние бега сказывается так, что уже в первый же день вы почувствуете спокойствие не только во всем организме, но и в душе. Кстати, с укреплением нервной системы улучшается сон.

Ну, а как же, спросите вы, обстоят дела с моим гастроптозом? Уже после месяца лечения в Институте курортологии состояние мое заметно улучшилось. Лечащий врач наказал мне и дома продолжать выполнять все процедуры в течение года. После того, как я заметил явную пользу от занятий, то нашел в себе силу воли для ежедневных упражнений и, более того, получал от них удовольствие.

Через год пошел на обследование. Рентгенолог, проводя его, заметил: «Ну, у вас и брюшной пресс — трудно пропальпировать органы живота!» Спрашиваю: «А как там мой желудок, он был в прошлом году в районе таза?» Рентгенолог сказал: «Сегодня он в абсолютно нормаль-

Победили гангрену

Хочу поделиться радостью: мы с мужем победили гангрену! Мужу 67 лет. Он инвалид 1-й группы. 7 лет парализован. В августе 2001 года у него покраснели до колен ноги, горели, был сильный зуд. Лечила его народными средствами, что было под рукой: за час до восхода солнца, читая молитву, посыпала ноги мелом и покрывала красной тканью. За три дня краснота сошла, зуда не стало, но на парализованной левой ноге второй палец почернел, стопа тоже была багрово-синяя, распухла. Летом мы живем на даче, в деревне, и я стала лечить его тем, что смогла достать. Прикладывала к стопе солидол, на больной палец — мазь «Низорал», обертывала ногу листьями капусты, подорожника. К середине сентября убрала урожай, и мы вернулись домой. В городе боль в ноге усилилась. Муж уже не спал ночами и постоянно пил обезболивающие — баралгин, спазган, трамал. Повезла его к хирургу. Врач отозвал меня в сторону и посоветовал готовиться к худшему. Операцию не рекомендовал, мол, не выдержит. Я была в полной растерянности.

Я вожу внуку в музыкальную школу. Сидим мы с ней в коридоре, ждем остальных детей, и я разговаривала с чьей-то мамой. Так, мол, и так, муж умирает. Гангрена... На другой день женщина принесла голубой глины и наказывала делать компрессы на 2 часа. Тут как раз мне вернули апрельские номера вестника «ЗОЖ», которые я давала читать знакомым. И в № 7 обнаружила заметку Веры Давыдовой из Серпухова «Мы победили гангрену!» Раньше-то я ее и не заметила, а тут прочитала и говорю мужу: «И мы победим».

По совету Веры Леонидовны я стала делать мужу 10-минутные ванночки из теп-

лой урины, а потом 5 минут он держал ногу в слабом растворе марганцовки. После чего накладывала повязку из фурацилина и спирта на больной палец (1 часть фурацилина и 1/3 часть спирта). Несколько раз прикладывала к пальцу разжеванный черный хлеб с солью. Ноготь на пальце сошел. Мазала ногу мазью «Левомиколь», а поверх накладывала капустный лист. Опухоль со стопы сошла, но боли остались.

В середине ноября мне принесли книгу Ванги. Там я вычитала рецепт от гангрены и выписала его. 1 столовая ложка свиного жира, 1 чайная ложка пепла коры дуба, 1 чайная ложка гашеной извести — смешать и накладывать на больной палец 3 вечера. Я все это сделала. Боль почти утихла, палец стал розовый, а на месте ногтя выросла молодая кожица. Вот так и мы победили гангрену!

Адрес: Виноградовой Майе Антоновне, 241020, г. Брянск, ул. Конотопская, д.36-а, кв.3.

По стопам Себастьяна Кнейпа

Я решил поделиться с читателями методом лечения хронического бронхита. Сам я вылечился за 10 дней, что подтверждается флюорографическими обследованиями, которые я проходил до и после процедуры.

Для лечения вам понадобятся: льняная простыня (но подойдет и х/б, только новая), шерстяное одеяло, 2 теплых одеяла, 2 кг соли (на весь курс лечения) и кусок ткани или платок.

Подготовьте таз холодной воды, добавьте туда неполную горсть соли и размешайте. Возьмите льняную простыню, сложите ее пополам, положите в соленую воду и растирайте так, как обычно стираете

белье. Затем простыню отожмите, чтобы с нее не текло, и, не разворачивая, встряхните. Положите шерстяное одеяло на кровать, а сверху простыню так, чтобы она лежала длинной стороной поперек кровати.

Больному раздеться донага и лечь спиной на простыню, чтобы простыня начиналась на уровне подмышек. Голова больного должна лежать на подушке. Помощник быстро обертывает больного простыней с обеих сторон так, чтобы края простыни шли посередине туловища. Затем обернуть больного шерстяным одеялом с двух сторон, подворачивая его под стопы. Укрыть шею платком, чтобы не проходил воздух, и сверху положить еще два теплых одеяла. Лежать 1,5 часа, детям до 13 лет — 1 час. После процедуры тело обмыть теплой водой. Простыню обязательно постирать и прогладить. Такие обертывания я проводил один раз в день в течение 10 дней за 2 часа до приема пищи и освобождения кишечника и мочевого пузыря. В лечении понадобится помощник, потому что самому невозможно добиться плотного прилегания простыни к телу, чтобы внутрь не проникал воздух. Противопоказаний обертывание не имеет, наоборот, оно обладает лечебным свойством. Во время процедур следует бросить курить. Я, например, уже год не курю. А для профилактики различных болезней ежедневно ем лук и чеснок.

Адрес: Ирману Эдуарду Марсельевичу, 214011, г. Смоленск, ул. Автозаводская, д. 25, кв. 47.

«ЗОЖ»: Метод, описанный Эдуардом Марсельевичем, не нов. Рецепты водолечения древнего проповедника Себастьяна Кнейпа сегодня даже более актуальны, чем, вероятно, в середине XIX века, когда они были им изобретены.

В вестнике «ЗОЖ» мы не однажды писали о самом Себастьяне Кнейпе и о его последователях, применявших обертывания и ванны для успешного лечения различных недугов, в том числе туберкулеза и болезней легких. Пример Ирмана — лишнее тому подтверждение.

Когда ломит Кости...

Мне 60, в молодости часто ходила в резиновых сапогах, вот в старости и стало «крутить» ноги. Мне посоветовали нарвать травы «донник», ее еще в народе зовут «буркун». Растет она везде: на полях, по буграм, оврагам, над дорогой, цветет желтыми мелкими цветочками, высотой — по пояс и выше. Надо нарезать макушек этой травы, см 20 — 30 длиной, засушить в холлодке и парить с ней зимой ноги. Я делаю так: нарежу донник ножницами полведра, в другом ведре в это время кипячу воду. Заливаю траву кипятком и настаиваю с утра до вечера, хорошо укутав одеялами. Вечером настой уже не горячий, так что надо его подогреть. Имейте в виду: руки терпят сильно горячую воду, а ноги не надо перегревать. Я ставлю в ведро ноги и парю 20 — 30 минут, колени укутываю чем-нибудь теплым. Потом ноги обматываю старым полотенцем (вода коричневая и красится) и быстро в постель под одеяло. Отвар кто-нибудь выносит на холод. Так надо парить ноги или руки 5 — 6 вечеров этой же водой. Если отвар будет стоять в тепле — он забродит, пропадает, а в холоде он долго хранится.

Через год ноги могут напомнить о себе: парь снова.

Адрес: Казанцевой Надежде Николаевне, 356240, г. Михайловск, Ставропольский край, ул. Мельничная, д. 114.

Артроз? Крапивой его!

Хотела бы рассказать, как я лечила артроз с помощью крапивы. О роли ее в лечении артроза я ничего не знала. Слышала и читала, что крапива помогает при многих недугах. У меня ее полно растет возле речки. Я не знала, может ли помочь мне крапива или нет, но решила принимать ванны из нее. Приняла 12 ванн, но уже на пятой с удивлением обнаружила, что руки перестали неметь. Настой для ванны готовила так: наполняла доверху крапивой 8-литровую кастрюлю, заливала водой и ставила на огонь. Кипятила 15 — 20 минут, настаивала 2 часа. Потом процеживала настой в ванну, доливала воды и ложилась примерно на полчаса, подливая горячей воды по мере ее остывания. Принимала ванны через день.

Адрес: Лавренюк Александре Александровне, 353263, Краснодарский край, Северский р-н, х. Ананьевский.

Мед и самогон спасли от операции

Как давняя читательница и поклонница «ЗОЖ», хочу поделиться рецептом, который спас меня от операции. Лет 10 назад со мной приключилась такая история. На правой ноге появилась опухоль, я не могла ходить, обратилась к хирургу. Он предложил сделать разрез и посмотреть. И вот, когда я пришла в больницу, перед кабинетом сидели две бабули и разговаривали между собой. Я присела около, и одна из них спрашивает: «С чем пришла?» Я рассказала ей, а

она и говорит: «Дочка, разрезать всегда успеешь, я тебе скажу рецепт, сделай, и у тебя все пройдет, я так вылечила сына — у него на спине, на позвоночнике образовалась опухоль, направили в онкодиспансер, там сказали — надо удалять, я была в шоке и вот решила попробовать этот рецепт на сыне. Мед (лучше майский) и самогонка неочищенная с сивушными маслами 1:2 — все перемешать. Этой смесью намочи тряпочку и приложи к больному месту».

Она взяла меня за руку и вывела из больницы. Придя домой, я раздобыла самогонки, развела с медом и прикладывала на ночь, бинтуя, а утром смывала. Так — месяц. И куда моя опухоль делась — не знаю.

Адрес: Сосинович Л.Н., 440044, г. Пенза, ул. Ворошилова, д. 16, кв. 54.

Понадеялась на лавровый лист...

С «ЗОЖ» наша семья знакома еще со времен газеты «Советский спорт». Вестник — добрый друг и советчик за все годы. Мне 50, и последние более 30 из них я (и муж) занимаемся спортивным ориентированием. И сейчас, правда, не так активно, как в прежние годы, но мы бегаем. Некоторые говорят: в твоём возрасте, как не надоело?! А мне доставляет огромное удовольствие жить в лесу, спать в палатке, готовить на костре и бегать в жару и дождь по лесным непроходимкам, крапиве, оврагам, болотам. Специфика спортивного ориентирования — лес, природа, поэтому мне очень нравится, как ласково пишет о травах Клара Доронина. Думаю, не заикливаться на болезнях (у кого же их нет?). А то получается — где набираться оптимизма, добрых

чувств, хорошего настроения? Далеко не всегда окружающая жизнь дает нам такую возможность.

Мы с мужем пытаемся вести ЗОЖ. Голодание, очистки и многое другое знакомы нам не только по вашим публикациям. Вот теперь, собственно, к делу: у меня есть некоторые личные наблюдения относительно рецепта очистки суставов лавровым листом.

В августе 1996 года я воспользовалась советом, взятым со страниц «ЗОЖ». Три дня я пила отвар лаврового листа, с каждым днем испытывая все большее отвращение. Не знаю, чем объяснить, но мне стало очень плохо, поднялась температура до 39, болело все: кожа, кости. Неделью мучилась, вся еда была мне отвратительна, давление упало 70/50. Пришлось вызвать врача — оказалось, в итоге острый пиелонефрит, хотя раньше никаких намеков не было на проблемы с почками. Месяц была на больничном и потом еще долго лечилась.

Немного позже занялась изучением методики очищения Надежды Семеновой. И там я прочитала, что лавровым листом можно чистить суставы только после чистки кишечника и печени. Я пошла по плану, предложенному Семеновой. Когда дело дошло до суставов, мне было сначала страшновато пить лавровый настой, но все оказалось легко, и я повторила курс 3 раза с интервалом в неделю. Ничего ужасного не случилось, а суставам определенно стало лучше. Бегаю же! Думаю, что рекомендации Семеновой не случайны! Поэтому мне хотелось бы предостеречь читателей «ЗОЖ», что очистка нужна комплексная и что болезнями, копящимися десятилетиями, за 3 дня не вылечить.

Адрес: Долгановой Людмиле Львовне, 450022, г. Уфа, ул. Генерала Горбатова, д. 5/1, кв. 85.

Календула и валериана очистили горло

У меня хронический гайморит и ларингит. Когда начинается обострение, гайморовы пазухи забиты, в горле стоит сухой ком. Приступы замучили. Вызывала даже «Скорую» — делали уколы. На какое-то время наступало облегчение, а потом опять все повторялось.

Надо было искать какой-то выход: начала гайморовы пазухи через нос промывать свежей уриной, собранной от 3 часов утра до 15 часов дня. Втягивала сначала одной ноздрей, а потом другой. Во второй половине дня делала отвар цветков календулы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья заливала 2 стаканами кипятка, кипятила на слабом огне 15 минут, процеживала и пазухи и горло полоскала этим отваром.

Купила в аптеке персиковое масло и смазывала слизистую оболочку в носу и в горле, не давая ей высыхать. А потом сделала настойку из календулы: 20 г календулы настаивала в 100 мл водки или 70-процентного спирта две недели, процеживала, принимала по 1 чайной ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Постепенно началось очищение пазух и горла. Я буквально ожила. Перед сном вдыхала настойку валерьяны по 10—12 раз каждой ноздрей. Крепко засыпала.

Адрес: Поповой Гере Павловне, 169841, Республика Коми, г. Инта, ул. Куратова, д. 62, кв. 46.

Ужаль меня, пчела

Недавно в рубрике «Отзовитесь» прочитала просьбу Ольги Геннадьев-

ны Алешинной помочь ее 10-летней дочке избавиться от узла в щитовидной железе.

У меня в 19 лет появилось заболевание щитовидки. Правда, узла не было, но все равно неприятно. Искала разные способы. И вот случайно в руки попала книжка 1954 года издания — «Лечебные свойства меда и пчелиного яда». Автор — кандидат медицинских наук Н.П. Иойрыш. Речь шла о лечении ужалением пчел. Я тут же без колебаний решилась. В течение лета ежедневно подвергала себя укусу одной пчелы. После каждого укуса жало вынимала. Вот, собственно, и вся процедура.

В этой книжке описывалось много примеров лечения укусами пчел. Приведу лишь один. Женщина с большим зубом прожила на пасеке целое лето. Пчелы кусали ее в разные места, так, чтобы все тело постепенно получало пчелиный яд. Зоб исчез.

Дорогая Ольга Геннадьевна, познакомьтесь с пчеловодами. Они умеют взять пчелу и правильно приложить к телу. Желаю выздоровления вашей дочке.

Анастасия Ключева.
Волгоград.

Овес от язвенного колита

Хочу помочь страдающим неспецифическим язвенным колитом. По себе знаю, какое это тяжелое и трудноизлечимое заболевание. Я 4 года была на грани жизни и смерти. Искала пути исцеления. Пришла к выводу, что язвенный колит во многом зависит от состояния нервной системы, а со стрессами, как известно, нужно бороться. При обострении соблюдала строгую диету, но как только становилось лучше, понемногу расширяла ее.

Среди лекарственных трав лучше всего мне помогал корень кровохлебки. Но самым главным моим лекарством был и остается овес. Цельный овес промываю, просушиваю, но не жарю. Измельчаю в кофемолке или мясорубке. 2 ст. ложки заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю в термосе, процеживаю, протираю через сито и пью в теплом виде в течение дня. Можно добавлять мед по вкусу. Лечение длительное. Но зато состав этот рубцует язвочки в кишечнике, восстанавливает слизистую.

Я уже давно не соблюдаю диеты, но с овсом продолжаю дружить. В последнее время ем по утрам геркулесовую кашу или овсяный кисель.

Адрес: Михайловой Н.В., 606502. г. Городец, Нижегородской обл., пл. Пролетарская, д. 1, кв. 41.

Советы от гипертонии

Мне 70 лет, страдаю от гипертонии. Обычно снимаю давление простыми домашними средствами, которыми хочу поделиться с читателями «ЗОЖ».

● Мне помогает обычный укроп. Перед едой съедаю по 1 чайной ложке зрелых сухих семян укропа. Запиваю обычной водой.

● Лечусь геранью. 1 ст. ложку сухих листьев заливаю стаканом кипятка. Пью по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

● Чтобы не было привыкания, герань время от времени заменяю сушеницей болотной. 3 ст. ложки измельченной травы заливаю стаканом кипятка. Принимаю по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

● Во второй половине дня пью по 20-30 капель настойки пустырника.

Адрес: Пинигиной В.Ф., Омск, п/о Дачное, ул. Пионерская, д. 3, кв. 13.

Живительная мазь

Очень рада, что открыла для себя вестник «ЗОЖ». Хочу и я поделиться рецептом, который спас мне руку. Однажды меня укусила за палец кошка. Вначале я и значения этому не придавала. Но к обеду распухли пальцы, началась нестерпимая боль — видимо, попала инфекция. Вызвали «Скорую». Врач приложила мазь Вишневского. К вечеру опухоль дошла до запястья, а утром рука начала уже синеть, отекала до самого локтя. Боль — словами не описать.

Я вспомнила, как меня бабушка учила делать мазь, которая помогает при занозах под ногтями. Пошла в лес, набрала еловой смолы (ее еще называют живицей), взяла пчелиного воска и нутряного свиного топленого сала. Все в равных частях растопила и теплым составом намазала место укуса, завязала, надела на руку целлофановый пакет и легла спать.

Проснулась — боли нет, отека — тоже. В больницу я не пошла. Врач прислал медсестру. Она, как увидела мою руку, глазам своим не поверила, но на всякий случай для себя рецепт записала.

От многих болезней выручает этот рецепт. При гайморите прикладываю компресс на пазухи носа, при ангине тоже компресс ставлю, а поверх обматываю шерстяным шарфом.

Ф. Курдюкова.
Кировская область.

Белая акация и суставы

Мне 38 лет, но болячек, наверное, не меньше, чем у пожилых. Особенно мучают боли в ногах. Решилась вам написать после того, как прочитала просьбы читателей помочь вылечить ревматоид-

ный артроз коленного сустава.

Как-то у меня воспалились суставы ног и локтей, любое движение причиняло боль. Когда бабушка увидела мои распухшие суставы, заохала, руками всплеснула: «Ох, деточка, потерпи, я тебе рецепт дам — вылечишься!». Посоветовала прорастить 8 кг картофеля и приготовить из ростков настойку. Я дождалась, когда ростки вытянулись до 5 см, обобрала их, промыла, измельчила в кашу и залила 200 г тройного одеколона. Настаивала 10 дней. Иногда помешивая. Перед употреблением взбалтывала и натирала больные места 4-6 раз в день до полного выздоровления. Бабушка говорила, что картофельные ростки помогают и при остеохондрозе, и при радикулите.

От тромбоза спасалась спиртовой настойкой белой акации — 3-литровую банку набиваю цветками по плечики и доверху заливаю водкой или самогоном. Настаиваю неделю и натираю больные места 2-3 раза в день. Зимой делаю спиртовую настойку из каланхоэ: 150 г растения измельчаю, заливаю 0,5 л водки, настаиваю 3-5 дней и натираю ноги.

Адрес: Рыжовой Ларисе Константиновне, 393310, Тамбовская область, р/п Инжавино, ул. Советская, д. 40, кв. 136.

Эрозию уничтожил лук

Всей семьей мы лечимся по рецептам вестника. В № 15 за 2001 г. прочитала письмо Валентины Ивановны Парахиной из Каменск-Шахтинска Ростовской области — «Тампоны с луком». Она поделилась опытом лечения эрозии шейки матки. Я страдала этим заболеванием 34 года. Какие только процедуры за эти годы

не принимала. Состояла на учете в онкодиспансере. А тут почему-то сразу поверила в лечение луком. Прокрутила головку репчатого лука через мясорубку, сложила в марлю и сделала тампоны.

Валентина Ивановна советовала делать 6 процедур. Я проделала намного больше — 10 ежедневно, затем 6 дней отдохнула и повторила еще 4 раза.

Не скрою, к врачу я шла с большим волнением. Врач осмотрела меня и с удивлением сказала: «Все чисто! Эрозия исчезла». Поинтересовалась, чем я лечилась. Когда узнала, насколько безопасен и безвреден метод, просила передать вестнику спасибо.

Милые женщины, лечитесь! Результат отличный — испытала на себе.

Вера Трусова.

Самарская обл.

«ЗОЖ»: Предвидя поток вопросов новых читательниц, мы повторяем рецепт, предложенный Парахиной.

Тампоны делать из сырого лука, а не вареного. Тампон — это завязанный в марлю лук, предварительно пропущенный через мясорубку, но никак не марля, смоченная соком лука.

Лук брать репчатый, а не зеленый.

Добавлять воду в лук не нужно.

Марля берется в один или два слоя.

Лечение безболезненное. Никаких пощипываний или жжения нет, не приносит никаких неприятностей или неудобств.

Псориаз вылечила по рецепту «ЗОЖ»

Какое это счастье — снова стать здоровой. Я избавилась от псориаза

с помощью простого рецепта, который прочитала в «ЗОЖ» № 11 за 2001 год. Александра Павловна Тюрикова из Елабуги написала заметку «Хотите — верьте, хотите — нет, но корни бузины избавили меня от псориаза», в которой поделилась своим опытом лечения псориаза настойкой корней бузины красной.

Псориазом я болела 25 лет. Отчаялась уже... А этот рецепт возродил меня к жизни. Я выполнила все, как было написано у Тюриковой: корни молодой бузины не выкапывала, а выдергивала, выбирала те, что помоложе, промывала, высушивала, резала на небольшие кусочки и полную горсть заливала литром воды. Кипятила 15 минут на слабом огне, настаивали 15 минут и этим отваром делала примочки по 20 — 30 минут 2 — 3 раза в день. Лечение мое длилось месяц, были обострения, осложнения, появились новые болячки. Я упорно продолжала лечение и победила болезнь. Но, к сожалению, убедилась, что и этот чудесный рецепт — все же не панацея. Моей знакомой он не помог. Видимо, у нее другая форма псориаза. Но пробовать надо. Не бойтесь — экспериментируйте. Это ведь не дорогостоящие гормональные мази.

Света З.

г. Москва.

«ЗОЖ»: Света З. — так подписалась автор этого письма в редакцию, ссылаясь на отсутствие времени на переписку. Что ж, Света З., мы очень рады за вас. Хочется верить, что корни бузины красной, возможно, помогут кому-то еще справиться с этой отвратительной болезнью.

Теперь хожу на каблуках

Мы живем в деревне. Много работаем. Огород, скотина — за день так натопчешься, еле ноги передвигаешь. А тут еще подагра мучает. Все перепробовала, ничего не помогает. В «ЗОЖ» прочитала о пихтовом масле. Вот и решила попробовать. Натерла больные места на ночь, и с первого же раза боль утихла. Лечилась еще несколько дней. Боли ушли. Могу ходить даже на каблуках.

А тут где-то продуло меня — воспалился седалищный нерв. Боль сильная — ни лечь, ни встать не могла. Начала лечиться все тем же пихтовым маслом. Вечером сделала компресс, сверху прикрыла целлофановым пакетом и прислонилась к горячей печке (можно нагреть соль и положить поверх компресса). Очень жгло, но я терпела, грела часа два. С этим же компрессом легла спать. На утро был небольшой ожог кожи, но зато я навсегда забыла, что такое воспаление седалищного нерва. Кто боится ожога, можно вначале больное место смазать подсолнечным маслом, а уж потом делать компресс, прогревать слегка, не доводя до сильного жжения.

Адрес: Яловкиной Наталии Владимировне, 665710, Республика Хакасия, Аскизский р-н, с. Бельтирское, ул. Энтузиастов, 12-1.

Пыльца сосновых шишек против астмы

Хочу поделиться опытом лечения аллергической астмы, которой

страдаю вот уже 10 лет. Мне хорошо помогает пыльца от сосновых шишек: на 0,5 стакана воды, а лучше теплого молока, размешиваю 1 чайную ложку пыльцы и по утрам за 15—20 минут до еды выпиваю всю порцию.

Принимаю деготь на горячем молоке. Начиная с одной капли, доведу до 7 капель и обратно.

Лечусь березовой смолой: 100 г смолы растворяю в 100 г спирта (можно в водке или коньяке), переливаю в бутылку и ставлю на 2 недели в темное место. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 — 15 мин. до еды. Перед приемом и после приема съедаю по небольшому кусочку сливочного масла. Лечусь 1 — 1,5 месяца, затем делаю перерыв и снова повторяю лечение.

А теперь приведу рецепты, которые помогли мне при больных почках и мочекаменной болезни.

Хорошее средство — огуречные семена. Расстираю 1 столовую ложку семян, заливаю молоком или минеральной водой. Принимаю перед каждой едой.

В наших сочинских санаториях почки лечат виноградом. Надо в течение дня съедать 1 кг винограда: 200 г утром, 600 г в обед и 200 г вечером. Надеюсь, мои советы помогут. А теперь и я сама обращаюсь за помощью. В локтевом суставе у меня скапливается жидкость и отекают ноги. Может, кто даст дельный совет?

Адрес: Карнауховой Анне Ивановне, 354200, г. Сочи Л-200, ул. Лазарева, д. 48, кв. 2.

Возраст 54 года, много лет страдает простатитом, а в последнее время стали отказываться ноги. Врачи ставят диагноз — межпозвонковая грыжа, предлагают операцию. Если кто-нибудь знает способы безоперационного лечения, напишите нам, пожалуйста.

Адрес: Фоминой С.В., 602251, Владимирская обл., г. Муром, ул. Экземплярского, д. 73, кв. 22.

У меня болезнь Меньера. В 42 года я не в состоянии даже сидеть во время приступа. Подскажите, друзья по несчастью, не удалось ли кому излечиться? Я пью «Беллоид», но он дорогой и малоэффективный.

Адрес: Катковой Мавлиде, 420078, Казань, ул. Яна Юдина, д. 56.

Мне 47 лет. У меня лимфостаз 2-й ст. нижних конечностей. Болезнь быстро прогрессирует, ноги отекают, к концу дня еле передвигаюсь. Лекарства не помогают. Что мне делать?

Адрес: Швецов Л.В., 607230, Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Планина, д. 23, кв. 115.

У меня редкое заболевание: гранулематоз Вегенера с поражением правой стороны головы (глаза, висок, ухо, нос). Буду благодарна всем, кто поможет мне советом, как вылечиться народными средствами. Страдаю этим заболеванием уже 12 лет.

Адрес: Тажиевой Алевтине Федоровне, 455017, г. Магнитогорск, ул. Болотникова, д. 21, кв. 5.

Мне 34 года. Диагноз: диффузное изменение матки по типу аденомиоза, полипоз эндометрия, мелкокистозные изменения левого яичника. Прошу тех, кто сталкивался с такими заболеваниями, откликнуться.

Адрес: Анисиной Марине Александровне, 644041, г. Омск-41, ул. Свободы, д. 43, кв. 205.

Уже второй год, как сыну перелили зараженную гепатитом С кровь. Сейчас болезнь в стадии хронизации. Будем благодарны за любые сведения о методах успешного лечения.

Адрес: Монаковой Вере Ивановне, 456316, г. Миасс Челябинской обл., ул. Победы, д. 9, кв. 6.

Ребенку 3,5 года. У него синдром Веста. Прошу откликнуться тех, кто что-нибудь знает об этом заболевании. Можно ли помочь малышу народными средствами?

Адрес: Лене, 140209, Московская обл., г. Воскресенск, а/я 103.

У моего племянника варикозное расширение яичка мошонки. Врачи предлагают операцию. Пожалуйста, подскажите, как избежать ножа?

Адрес: Емельяновой Валентине Васильевне, 307176, Курская обл., г. Железногорск, ул. Дружбы, д. 10/3, кв. 52.

Пожалуйста, помогите вылечить 7-летнего ребенка от каломазанья. Пробовали уже и кизилловые косточки, и другие средства, но, увы.

Адрес: Карпенко В.Н., 353645, Краснодарский кр., Щербиновский р-н, с. Екаториновка, пер. Школьный, д. 21.

У меня немеют руки и ступни ног. Есть ли в народной медицине какие-нибудь средства от этого недуга?

Адрес: Жигмонду Борису Иосифовичу, 440039, г. Пенза, ул. Луначарского, д. 38 «а», кв. 34.

У моего мужа больше 30 лет экзема на ногах. На него без жалости невозможно смотреть. Лежал в больнице, но там ему ничем не помогли. Врачам верить перестал. Теперь у нас одна надежда на народные методы. Помогите советом.

Адрес: Мелехиной Татьяне Семеновне, 614058, г. Пермь, ул. 1-я Колхозная, д. 2, кв. 80.

На руках у меня скрючиваются пальцы. Вот уже три пальца не разгибаются. Может, кто-нибудь из читателей «ЗОЖ» знает, как это вылечить?

Адрес: Максимову А.С., 681029, г. Комсомольск-на Амуре, пр. Победы, д. 55, кв. 16.

Больна женщина 32 лет. Диагноз: миастения, неинсулинозависимый диабет и сахар в крови и моче. Подскажите, как ей помочь народными средствами? Врачи от нее отказались.

Адрес: Кальченко И.Н.,

353320, Краснодарский кр., г. Абинск, ул. Лузана, д. 164.

У меня лейкоплакия шейки мочевого пузыря. Невралгия мочевого пузыря, уплотнение и опущение передней стенки влагалища, загиб матки. Постоянные боли в области лобка. Кто может, помогите!

Адрес: Щукиной Маргарите, 394019, г. Воронеж, ул. Красных Зорь, д. 54, кв. 117.

Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как излечиться от прыщей и угревой сыпи.

Адрес: Белецкому М.Ю., 301361, Тульская обл., г. Алексин-1, ул. Ленина, д. 1 «а», кв. 68.

Моей маме 43 года. С 1997 года страдает миастенией. В сентябре 2000 года сделали операцию по удалению вилочковой железы, но пока улучшений нет. Каждый день она пьет по 15 таблеток преднизолона. Очень прошу откликнуться всех, кто знает, как ей можно помочь.

Адрес: Балаевой И.М., 386250, респ. Ингушетия, Сулженский р-н, ст. Нестеровская, ул. Ленина, д. 1 «а».

Я инвалид 2-й гр., диагноз: облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей 2-3-й ст. Может, кто поможет советом?

Адрес: Гогу Петру Ананьевичу, 644013, г. Омск, ул. Краснознаменная, д. 22, кв. 21.

Я страдаю полипозом мочевого пузыря. Может быть, кто вылечился народными средствами, отзовитесь!

Адрес: Кузьменко Анне Михайловне, 677001, г. Якутск, а/я 37.

Моей сестре 25 лет. Отзовитесь, кто вылечился от эндометриоза и дермоидной кисты яичника. Ей предложили операцию, но, может быть, удастся обойтись без нее?

Адрес: Храмовой Л.И., 646419, Омская обл., Саргатский р-н, с. Новотроицкое.

Мужу 42 года. Последние два года у него постоянный шум в голове. Что ему поможет?

Адрес: Ефановой Надежде Анатольевне, 456216, Челябинская обл., г. Зла-

тоуст, ул. Суворова, д. 2.

Сыну 7 лет. С 4 лет начал прихрамывать на правую ногу, образовался некроз головки бедренной кости. Диагноз: болезнь Пертеса. Ходить может только на костылях. Лечение результатов не дало. Откликнитесь, у кого такие дети, поделитесь опытом.

Адрес: Золотухиной В.А., 606500, Нижегородская обл., Городецкий р-н, д. Кудашиха, д. 1 «а».

У моей знакомой болит язык — кандидозный стоматит, грибок. Как вылечить это заболевание?

Адрес: Федоткиной Л.А., 391300, Рязанская обл., г. Касимов, ул. Советская, д. 232, кв. 1.

Кто вылечил гемангиому глаза, отзовитесь! Больна девочка 10 лет.

Адрес: Семиляковой Раисе, 346214, Ростовская обл., Кашарский р-н, пос. Дибровый.

У меня диагноз: миопия высокой степени, катаракта обоих глаз. После кровоизлияния на сетчатке остался рубец, сейчас перед глазом одно черное пятно. Помогите советом, как мне избавиться от рубца на сетчатке и катаракты.

Адрес: Пospelовой С.И., 625046, г. Тюмень, ул. Стахановцев, д. 6, кв. 124.

У меня хронический гайморит уже 6 лет. Врачи только разводят руками. Подскажите, как мне вылечиться народными средствами?

Адрес: Сираеву Ильмуру, Кировская обл., Сосновка-3, ул. Некрасова, д. 11.

Мне 60 лет. У меня поликистоз почек и печени. Помогите, пожалуйста, советом, что мне делать?

Адрес: Бондаренко Н.Ф., 454021, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 58 «в», кв. 150.

Мой сын болен несахарным диабетом. Врачи говорят, что лечения не существует. Помогите! Может, помогут какие-нибудь травы?

Адрес: Андреевой С.В., 623510, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Рокицанская, д. 27, кв. 24.

Очень хочется рассказать интересную, на мой взгляд, историю. Нет, речь пойдет не о долгожителе и не о каком-то совершенно «особенном» человеке, а о простом слесаре, работающем на местном сахарном заводе. Ну, «о простом слесаре» — это я, конечно, сильно поскромничал, слесарь он отменный, высококвалифицированный, по моему, нет такого механизма на заводе, в котором он не разобрался бы и не отремонтировал его. Ну буквально все «горит» в его руках, за что ни возьмется. А вот выпивка губила, он даже собирался закодироваться.

Как-то лет шесть назад собрались мы в компании посидеть за «маленькой». Мы с приятелем (назову его Николай) как раз рядом оказались за столом. Ну, как водится, все выпили по первой, а мой приятель Коля даже не притронулся к рюмке.

— Что, — говорю, — Коля, «завязал»?

— Воротит с души, — говорит, — смотреть на спиртное противно.

И рассказал почти анекдотическую историю, приключившуюся с ним:

— Пригласил меня приятель в выходной день помочь ему хату помазать...

В таком случае хозяин обычно собирает побольше рабочего люда, чтобы, значит, в один день управиться. Работа эта тяжелая, глины приходится перемесить тонны три, не меньше — смотря, конечно, какой величины дом...

Сбивают смесь до рабочей вязкости чаще всего лошадь, потому что человеку не под силу вымесить 30—40-сантиметровую толщу глины с навозом. В нее добавляют еще сухую мелкую солому для вязкости и чтобы не растрескивался слой штукатурки. В задачу мужчин входит раствор приготовить и вовремя женщинам его подать, чтобы простоя не было. Работа, как на конвейере, — покурить некогда.

Ну, а когда дело закончено, тогда следует угощение. За такие-то труды... И трезвенников при этом, как правило, не бывает.

— ... Закончили, значит, мы «мазать» (штукатурить), руки помыли и сели за стол, накрытый тут же, на свежем воздухе.

Крепко выпили, до песен дело дошло... Уже вечерело, прохладой с луга потянуло, коров по селу прогнали. Домой бы пора. Но, чувствую, сказались и работа тяжелая, и жара, и выпитое. Хоть и недалеко идти — километра два с половиной. Через луг — и дома. Пока я взвешивал,

Чуть в «ящик» не сыграл

идти или не идти, совсем стемнело.

— Нечего идти на ночь глядя, — развеял мои сомнения хозяин. — Лето — можно устроиться тут же, во дворе, а утром — домой.

Потоптался я на месте, пытаюсь осмотреться, — вижу, за столом двое наших мужиков самогон допивают и вразнобой тянут: «Ой, мороз, мороз...». Тут же неподалеку на двух вместе составленных железных кроватях, прямо на голых сетках, отдыхают «перегрузившиеся» мужики.

Присмотрел и я какой-то старый шкаф, оказавшийся шифоньером с вынутыми полками. Шкаф этот лежал плашмя на двух толстых досках. Как я понял, хозяин собирался подправить отломившиеся ножки. Решил устроиться на ночлег в этом шифоньере — мешать, думаю, никому не буду, да и мне никто не помешает. И рост мой небольшой — позволяет уместиться в шкафу.

Влез я в него, лег на спину: уютненько так. Уснул

мгновенно, словно провалился куда-то...

То ли от того, что озяб — лето летом, а ночи прохладные, — то ли еще от чего, но очнулся я вдруг как-то наполовину... Вроде бы и сплю, и глаза закрыты, а вроде как соображаю, но не могу понять, где я и что со мной. Ноги упираются в какую-то доску и голова тоже. С боков тоже сжимают меня доски, да такие гладкие и холодные.

«Что за чертовщина, — думаю, — в каком это ящике я оказался?!»

«Бог ты мой, да я ж в гробу лежу! — обожгла внезапно жуткая мысль. — Как же это случилось, — продолжаю соображать. — То ли так напился, что не могли добу-

диться, то ли в сон какой-нибудь впал вроде летаргического, а меня взяли и похоронили. Как же так, думаю, ведь я живой, совсем живой, даже вот соображать начинаю, а меня...

А может, думаю, все покойники так: их закопают, а они, как и я, начинают вдруг оживать? Или жизнь такая у них загробная?»

Хотелось заорать, но не было даже сил крикнуть; жутко было нарушать кладбищенскую тишину. Внизу живота неприятно заныло. Мне стало так жаль себя, что заплакал навзрыд.

Через какое-то время шевельнул правой рукой — пальцы наткнулись на доску, левой — тоже доска: «Ну правильно, — думаю, — стенки гроба. А надо мной должна быть крышка».

Я настолько был потрясен случившимся, что не мог сразу решиться проверить, есть ли у моего гроба крышка. Руку начал поднимать медленно-медленно, оттягивая то страшное мгновение, когда она должна упереться во что-то твердое.

И ведь не мог сообразить, дурак, что покойника в голый гроб не кладут, а как минимум, хоть плохонькую подушку, а под голову положат. Да, видно, не до того мне было — детали всякие похоронного ритуала вспоминать.

Холодно мне, дрожу весь. А ночь такая темная, как назло, ни одной звездочки на небе не видать, да и собачьего лая не слышно было, словно все собаки договорились не лаять в эту ночь. Тишина стоит вокруг.

«Вот, думаю, как в могиле бывает — холодно да сыро». Руку все тяну вверх над собой, а она ощущает одну пустоту...

Наконец сообразил, что я вовсе не в гробу, а в этом злополучном шифоньере. Вспомнил, и как в нем оказался.

И будто пробка из бутылки, выскочил я из этого шкафа и в одно мгновение сообразил, в какую сторону бежать надо — домой то есть.

И собаки сразу загавкали, а то ведь молчали до этого.

И это расстояние в два с половиной-три километра я пролетел, а не пробежал, словно какой-нибудь «торнадо».

Хоть и прошло с той поры шесть лет, а нет-нет, да и вспомнится вдруг все это. И жутковато становится при мысли: «А вдруг кто-нибудь из мужиков в шутку взял бы и прикрыл крышку бельевого шкафа, в котором я спал?.. — тогда бы мне точно хана!».

С той поры у меня словно аллергия на все эти шифоньеры и шкафы, и на спиртное тоже. Шесть лет не пью, и не тянет. Вот такие дела!

Разве можно было пройти мимо рассказанного моим приятелем Николаем случая и не записать его? История, на мой взгляд, редкая.

Адрес: Анненкову В.Н., 307864, Курская обл., Солдатский р-н, п/о Любимовка.

Мир дому моему

Муж всегда меня ревновал, так, профилактически или по принципу: самая лучшая защита — это нападение. А сам похаживал к своей секретарше, которая жила этажом выше нас. Да так все хитро устраивал, что я никогда не могла его застукать. Но однажды, когда я пришла с работы пораньше, меня остановила в подъезде вахтерша и сказала:

— Поздравляю! Ваш муж вам купил прекрасный подарок. Только что понес такой красивый торшер с желтым абажуром.

Поднимаясь по лестнице, я недоумевала: «Никакой значимой даты не предвидится, и потом, зачем нам торшер, когда есть красивые бра? Так. Значит, он понес его секретарше. Что делать? Пойти и устроить там скандал? Нет, это унижение. Устроить дома мужу разнос? Так у него же больное сердце. И как мы будем жить после этого? Развод? Ни в коем случае, ведь я его люблю. Надо что-то придумать».

И я придумала.

На второй день после обеденного перерыва я пошла и купила такой же торшер с желтым абажуром и поставила его у кровати, а сама легла, повязала полотенцем голову, сверху водрузила пузырь со льдом и загробным голосом звоню мужу:

— Приходи немедленно, была неотложка, хотели отвезти в больницу, но я отказалась, — и сразу повесила трубку.

Через пятнадцать минут влетает мой муж в комнату и начинает меня расспрашивать. Тут же его взгляд остановился на

торшере, и он остолбенел: — Откуда это? — спросил он срывающимся голосом.

— А, это, — безразлично сказала я, — приходила твоя секретарша, принесла его и говорит, что какой-то козел, импотент подарил ей. А на что он ей, тем более желтый — к разлуке. Да и потом у нее есть молодой парень. Вот и продала она мне этот торшер за полцены. А мне он понравился. Ты не против?

У мужа ходуном пошли по скулам желваки, он заметался по комнате, сжимая кулаки.

— Я вижу, что он тебе не нравится, подарим кому-нибудь на день рождения, — предложила я примирительно.

— Лежи-лежи, я тебе сейчас чай заварю.

С тех пор мой муж перестал ходить налево, и мирная наша семейная жизнь вновь обрела покой.

А торшер все стоит — как памятник семейного благополучия.

Адрес: Вайнберг Софье Ильиничне, 423803, Татарстан, г. Набережные Челны, п.ЗЯБ, д. 18/25, кв. 104.

Живу не зря!

Нет особой нужды представлять нашим читателям поэтессу Нину Исакову из Приморья. Старожилы вестника прекрасно помнят ее стихотворение «Молитва» («ЗОЖ» № 4/160/— 2000 г.), с которого и началась «жизнь» Нины на страницах газеты.

В свое время Нина Ивановна тяжело болела. Она сумела выкарабкаться — благодаря силе духа, желанию дышать полной грудью, с оптимизмом смотреть в завтрашний день.

Недавно эта мужественная, талантливая женщина прислала нам свой поэтический сборник «Солнце в каждой капле». Вот одно из ее стихотворений.

Не хочу я с печалью
Век доживать!
Лихолетья мочалили —
Мне наплевать!
Я в себе не оставила
Кручины след.
В срок по ней тризну
справила
И — горя нет!
Встану с птицами
певчими,
В рассвет шагну.
Духа терпкого,
вешнего
Взахлеб вдохну.
В сердце — громы
по-прежнему,
Ликуй, заря!
Я — счастливица
грешная,
Живу не зря!

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

А еще был такой случай...

В 70-е годы в нашем городе (тогда я жила в Западном Казахстане) не было троллейбусов, поэтому автобусы ходили всегда переполненные. В часы «пик» приходилось брать их буквально штурмом. О деликатности, приличии, культуре и речи не могло быть. Спешившие на работу применяли свои таланты и способности — как силовые, так и словесные.

Вот подошел автобус. Все бросились на штурм дверей. Я оказалась у задней двери, притулившись к одному мужичку, а сзади поднажимают и на меня. Влезли. В салоне перепалка, раздраженные возгласы. Разумеется, в

такой толкучке все может случиться — и ноги отдавят, и оскорбления можешь получить. И вдруг мужичок, за которого я ухватилась, чтобы попасть в автобус, как в рай, громко и протяжно завопил:

— Гра-а-а-ждане! Пода-а-й...

Пауза. Весь автобус примолк. Все, видимо, приготовились вытаскивать бумажники, чтобы помочь несчастному кто чем может. А надо сказать, в те времена откровенного попрошайничества не было. Поэтому появление в автобусе просящего подаяние было так неожиданно, что все как-то притихли. А тот мужичок продолжал тянуть:

— Гра-а-а-ждане! Пода-айтесь вперед!

По автобусу пронесся вздох облегчения и даже смех. Пассажиры снова стали переговариваться, но злости и ворчливости как и не бывало. Передние подались вперед, все встали на свои места, и автобус покатило дальше...

Пролетели годы, теперь нищими никого не удивишь. Но этот эпизод я вспоминаю всегда с улыбкой и ностальгией, так как он напоминает о некоторых мелочах жизни (таких, например, что могла я поехать и полететь в любой конец нашей страны), дорогих нашей памяти.

Может, мой случай в транспорте не претендует на такую улыбку, как «обнюхайтесь!», но, мне кажется, он передает дух прошлой жизни. Он не был насыщен откровенной злобой, ненавистью, страхом, в котором, к сожалению, мы живем теперь. Уж не обессудьте, что было, то было.

Адрес: Минаевой Антонине Дмитриевне, 171255, Тверская обл., г. Конаково, пр-т Ленина, д. 9, кв. 69.

ЧИСТАЯ ПРАВДА О ЧИСТОТЕ

Мытье с мылом резко понижает защитную функцию кожи, что пагубно сказывается на состоянии здоровья и даже на продолжительности жизни. К таким сенсационным выводам пришел наш бывший соотечественник, а ныне профессор Калифорнийского института Общественного здоровья Юрий Лозовский. Он изучал связь между здоровьем и культурными традициями, касающимися гигиены человека. Подобные результаты подтверждены исследованиями в Гарвардском университете, в Польше и Германии.

Оказывается, чистота — не всегда залог здоровья. Строго соблюдая гигиену, мы частенько забываем банальную истину — все хорошо в меру! Очищая себя до блеска, мы нарушаем естественную микрофлору кожи и тем самым провоцируем заболевания. И первой, самой распространенной ошибкой служит частое использование мыла. Как нельзя нарушать экологию земли, так нельзя нарушать экологию человеческого организма — последствия могут быть очень тяжелыми.

Частое применение мыла или шампуней убивает один из мощнейших защитных механизмов человека — иммунитет кожи. Кожа защищена от микробов тончайшей жировой пленкой. Разрушая ее, мы открываем ворота для инфекции. При этом доказано, что особенно не следует злоупотреблять мытьем людям светлокожим и с голубыми глазами.

Свежевымытым особо опасно выставляться на солнце. Вспомним: еще на курортах Крыма и Кавказа часто предупреждают: не мойтесь утром с мылом!

Конечно, грязь — тоже не лучшее средство от болезней, если это не лечебная грязь, не говоря уже об эстетической стороне быта. Предпочтительнее золотая середина. В отношении душа — это значит мыться с мылом не чаще раза в день или даже в два-три дня. Навязчивая озабоченность личной гигиеной, модная ныне и в Европе, и в Австралии, может привести к обратным результатам.

Летом в литре городского воздуха содержится в среднем около 5 млн. микроорганизмов и порядка 10 млн. микроскопических частиц пыли — таковы данные для Европы. И даже если в Мельбурне их в 2-3 раза меньше, все равно это много.

Ученые установили, что при мытье горячей водой с мылом жировая пленка — наш «скафандр», защищающий от агрессивной внешней среды, смывается. Обычный положительный заряд тела, который отталкивает микроорганизмы и пыль, сменяется на противоположный и притягивает их. В течение 10-12 часов после мытья они прилипают к коже. Вот почему мы часто заболеваем после мытья, а не только от простуды.

Профессор Лозовский категоричен: «Ритуал мытья с мылом стал пороком, равнозначным употреблению табака и спиртного».

Как известно, чтобы убедить нас, специалисты иногда преувеличивают. Но все же будем мыться нежным детским мылом не часто и без мочалки. Тщательно «прополоскаемся», чтобы не осталось и следов мыла — ведь чистая кожа хорошо всасывает в кровь остатки моющих средств. После мытья — не в пыль и не на солнце! Приятной прогулки в тени на свежем воздухе!

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНЬ-ШЕНЕМ

В традиционной китайской медицине жень-шень называют королем всех трав за его способность защитить организм от преждевременного старения. В 18-м веке, когда о нем узнали в Европе, цена на жень-шень была выше, чем на золото. В Китае же жень-шень был частью питания и употреблялся здоровыми людьми для поддержания энергии и невосприимчивости к болезням.

Существует три разновидности жень-шеня.

СИБИРСКИЙ, или элеутерококк, назначается при стрессах, пониженном давлении, астении. Повышает мышечный тонус.

КОРЕЙСКИЙ, или азиатский, жень-шень применяют при упадке сил, повышенной утомляемости. Он способствует восстановлению сил.

АМЕРИКАНСКИЙ жень-шень успокаивает, расслабляет. Этот вид особенно рекомендован людям, испытывающим постоянный стресс, живущим «на нервах».

В ответ на стрессовую ситуацию организм выбрасывает в кровь адреналин и кортикостероидные гормоны. Адреналин учащает сердцебиение, повышает содержание жирных кислот в крови, а они способствуют развитию атеросклероза. Адреналин и кортикостероиды повреждают иммунную систему, предотвращая образование очень нужных клеток, которые защищают организм от инородных вторжений. Резким уменьшением количества этих клеток объясняется, почему люди часто заболевают после стресса.

Прежде чем начать прием жень-шеня, надо убедиться, что он сочетается с уже используемыми лекарствами. Если нет противопоказаний, курс составляет 2-3 месяца, затем перерыв и повторный прием. При передозировке возможна головная боль, мышечное напряжение, бессонница. Ну, а при правильном употреблении жень-шень увеличивает количество прожитых лет и их качество.

По страницам зарубежной печати подготовила Юлия КИРИЛЛОВА.

КНИГИ — ПОЧТОЙ: 129323 Москва, а/я 1

Более 500 наименований книг по темам:

- ☐ Самооздоровление, ЗОЖ, практическая психология, йога, цигун, эзотерика, религии.
- ☐ Боевые и силовые единоборства.

Для получения бесплатных каталогов вышлите нам этот текст, отметив ☐, какие каталоги Вы хотите получить, + обязательно вложите надписанные 1 или 2 конверта. Или вышлем e-mail:

sendbook@mail.ru Магазин: www.bookmail.da.ru

Позвольте себе роскошь выбора!

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р — печатаются на правах рекламы.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

ГСП-5, Д-22. Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

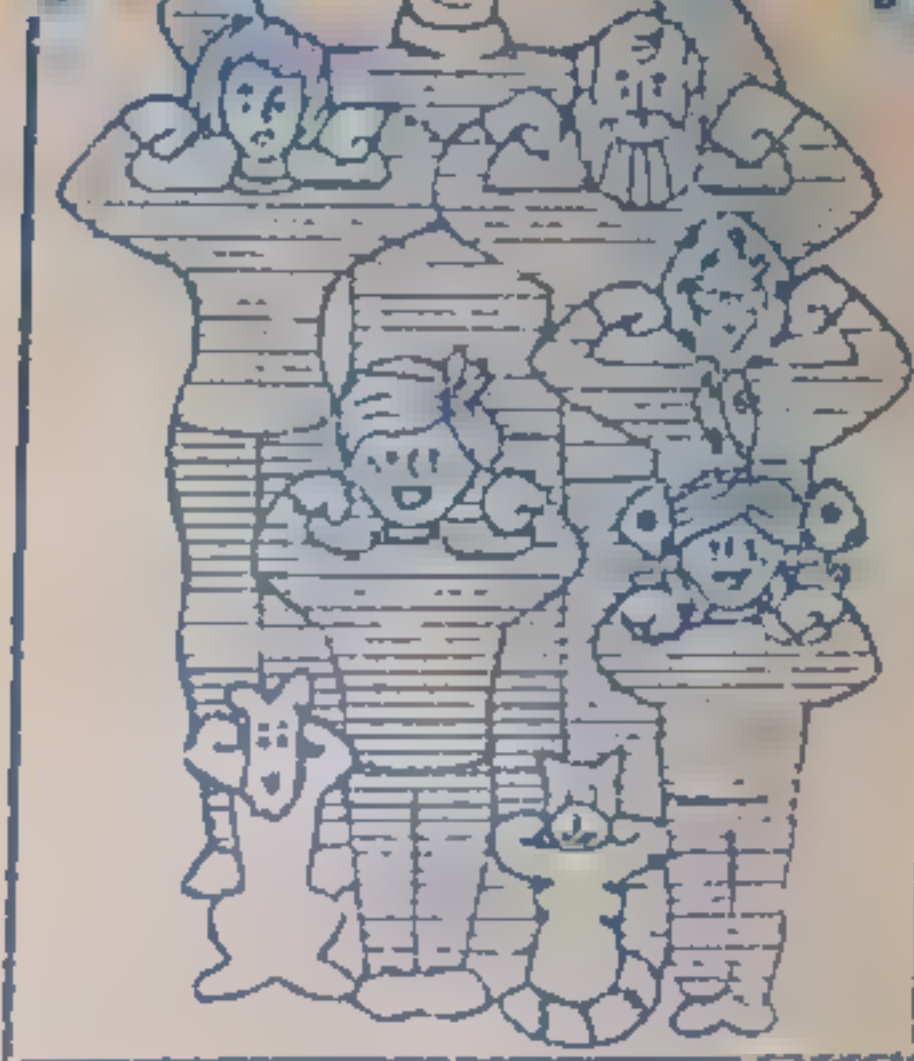
«Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Издаётся с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.
Цена свободная
Тираж 1.965.000
Заказ № 0247
Подписано в печать 24.01.2002

Здоровый образ жизни

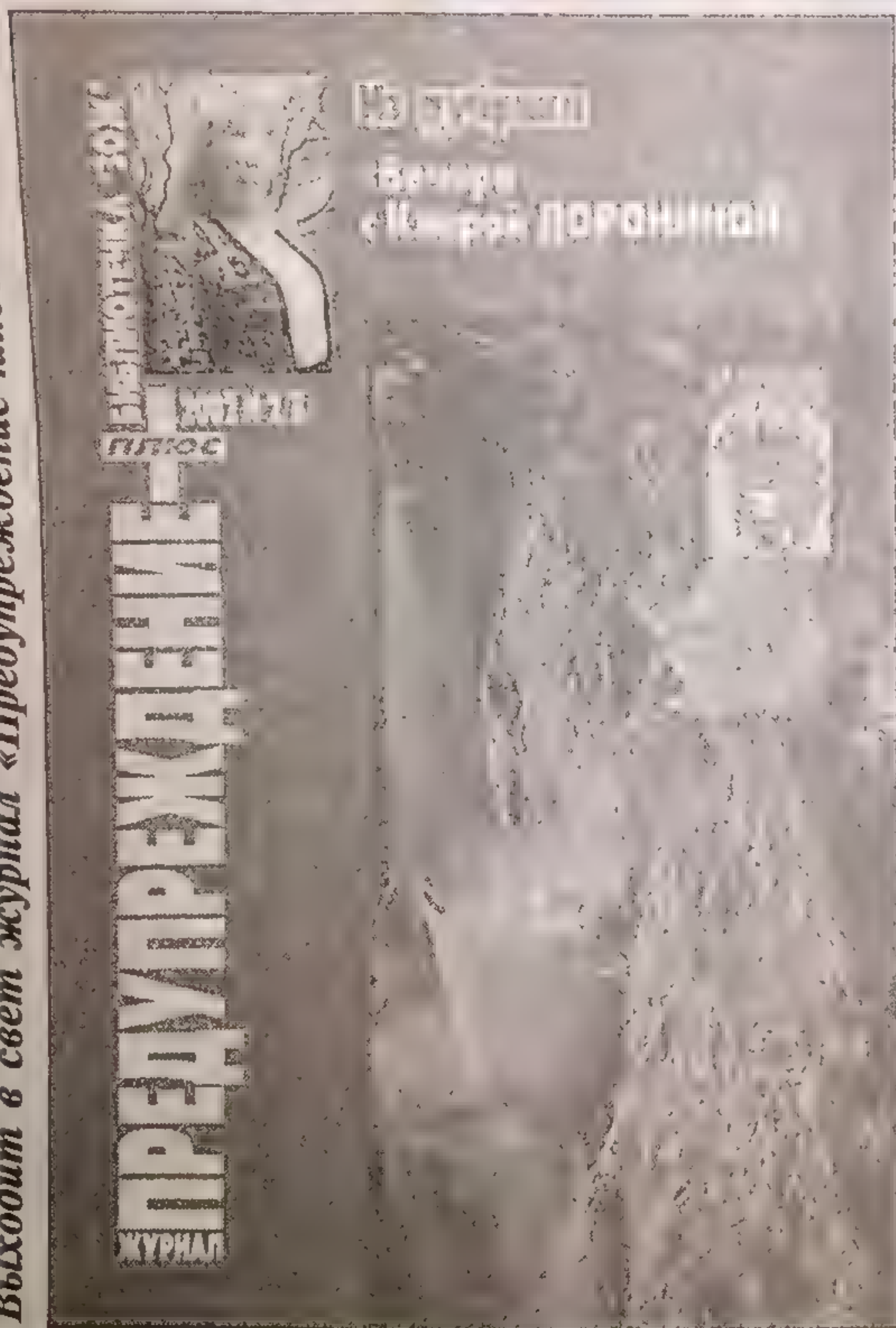
ЗОЖ

Здоровый образ жизни



№ 7 (211), 2002 г.

Выходит в свет журнал «Предупреждение плюс» № 2 (8)



Письмо в номер

ЗАЧЕМ НАМ ВРЕДНОЕ?

Всегда жду эту газету с нетерпением. Получила очередной вестник — будто дорогой друг зашел в гости.

Пишу о наболевшем сломанной рукой, но пишу — не могу не написать.

Сегодня плохо спала ночью, все думала: почему в России столько больных людей? А наше правительство не хочет над этим задуматься? Причин много, и лежат они на поверхности, искать долго не надо. Получается так: одни по телевизору рекламируют свое изделие, а другие страдают и говорят, что это вредно для здоровья. У меня, например, ревматизм, полиартрит, а мне в магазине предлагают носки из синтетики — издевательство, и только. Кошотки — тоже синтетика. Все вещи в доме из искусственного волокна. Оно поедает наше здоровье. А посуда из пластмассы — от ведер до тарелок? Да и в продукты пихают всякие добавки. Плюс курево и водка — вот главные истоки наших болезней.

Рекламы напитков — море: «Пей, не хочу», — как говорила еще моя бабушка. И тут же читаешь противоположное: они (эти напитки), мол, вредны для почек, и вообще их не надо очень-то брать!

А зачем вредное до покупателя допускать? Делайте только то, что не вредно. Пусть лучше меньше будет выбор товаров, но зато качественный. А то я вот купила пару носков шерстяных — мягкие, белые. А раз постирнула — и они сделались, как сосиски, — не могла больше на ноги натянуть. А 50 рублей отдала за них. Из чего они сделаны, один Господь знает. А мы с пеленок детей в такую одежду засовываем... И кто из них может вырасти?

Ирина КОЗАК.

Красноярский край.

«ЗОЖ»: Почему так происходит?.. Наивная простота. Деньги! И что значат здесь люди?!



Цитата дня

К сожалению, в онкологических центрах (возможно, не везде, возможно, и не все), по-моему, так привыкли к горю и к «безнадеге», что очень редко там встретишь человеческое отношение. Сужу по себе: сбежала оттуда даже в домашних тапочках — полное неприятие твоих скромных и жалобных пожеланий; после врачебных комментариев чувствуешь себя уже не человеком, а материалом, на котором будет произведен эксперимент.

Пенза.

Ирина ПИЩЕВА.



• «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС». БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

ПРИ ПЛОХОЙ ПОГОДЕ

Хотел было поговорить с вами об апреле, проклюнувшейся зелени и переходе на подножный корм, но погода, похоже, спутала все карты. За окном метет снег, и терпкие запахи нагретой земли было весны сами собой испарились.

А я хотел рассказать о сныти. Есть такая травка. Росточки ее первыми из всей зелени пробиваются из-под земли к солнцу, и они, эти росточки, довольно вкусная штука, не говоря уж о полезности.

Я со снытью познакомился случайно. Как-то приехал на стадион «Шахтер» практически в центре Москвы и обнаружил целый выводок японцев, которые буквально носами бороздили землю около забора. Присмотрелся — чуть приметные ярко-зеленые крохотульки образовали что-то вроде коврика. Японцы этот коврик выбирали. Поинтересовался: «Зачем?» Сказали: «Очень вкусно. Кладезь витаминов и чуть ли не вся таблица Менделеева в плане микроэлементов». Я тогда тоже набрал пакетик, и оказалось, что японцы правы.

А тут мне одна дамочка из Башкирии прислала письмо о сныти. Мол, в 1999 году опубликовалась в вестнике по поводу лечения снытью, и три года все идут и идут письма. Люди просят выслать траву, семена, ну и так далее. И я подумал: ну, ей-Богу, дикие мы люди. Сныти этой во всех полосах России, возможно, кроме пустынных земель, просто навалом. Растет она под всеми заборами, на лесных полянах огромными колониями и в течение всего лета. Чего там собирать! Наклоняйся, рви и радуйся. Между прочим, и многое у нас так. Взять хотя бы ту же рубрику «Отзовитесь». Понимаю, есть сложные болезни, труднолечимые, тяжелые, но в 50 процентах случаев люди подают сигнал бедствия по поводу недугов, о лечении которых мы писали десятки раз. Просто вестник относится к числу тех редких газет, в которые не следует заворачивать селедку. Берегите рецепты, создавайте свои каталоги с учетом личных болячек. Это облегчит жизнь и вам, и тем сердобольным, кто, услышав о сигнале бедствия, спешит немедленно прийти на помощь.

Кстати, об этой помощи и сердобольных. Среди наших читателей вряд ли сыщешь богатых, а тем более богатых очень. Однако зожевцы — это не просто подписчики. Это братство людей, которые весьма чутко воспринимают чужую боль. Читательница Чулкова из Волгоградской области прислала мне письмо, от которого поистине веет трагизмом. Пишет женщина. Живет в Оричевском районе Кировской области в маленькой деревне. Работы нет, денег нет, мужа нет, дети болеют. И в доме, и в душе этой женщины воцарилось отчаяние, никаких надежд и перспектив. Чулкова послала ей посылочку, к нам же, точнее — к читателям «ЗОЖ» обращается: «Люди добрые. Это же крик утопающего. Боже ты мой. Прошу вас и умоляю. Помогите этой женщине хоть чем-нибудь, не дайте утонуть от отчаяния. Высылаю вам ее письмо и адрес на случай, если найдется кто-то, желающий и способный помочь».

А далее очень важная и эдакая, как бы между прочим, приписка: «Сама-то я живу ничуть не лучше, только с той разницей, что духом не падаю».

Представляете, сколько мы получаем писем от людей, которые упали духом? Честно говоря, не знаю, прав я или нет, но думаю, почему им должны помогать люди, которые живут «ничуть не лучше» и сами нуждаются в помощи, но просто не упали духом?

Вот это падение духа страшно. Людям живется трудно и вряд ли станет легче в обозримом будущем. Повторяю: это мне кажется. Если я не прав, поправьте меня. Нужно стиснуть зубы и всеми силами противостоять судьбе. И я, признаться, боюсь публиковать письма утопающих. Боюсь, потому что знаю: воспринимающие чужую боль, как свою, зожевцы оторвут от себя крохи, но помогут. Но спасет ли эта помощь тонущего? Человек должен выбраться на берег сам.

Вот такая вот невеселая колонка у меня получилась. Наверное, погода такая.

Анатолий КОРШУНОВ.



Академика Евгения ЧАЗОВА вряд ли надо представлять читателям. Академик, известный ученый-кардиолог, руководит Российским кардиологическим научно-производственным комплексом Минздрава России. Сегодня с Чазовым беседует корреспондент вестника «ЗОЖ» Светлана ТУТОРСКАЯ.

О ДЕЛАХ

«ЗОЖ»: Начнем с того, что дало название нашей газете, — со здорового образа жизни. Как вы считаете, возможен ли он в нынешних наших условиях?

ЧАЗОВ: Здоровый образ жизни — это не просто сумма неких запретов: не делай того, не делай этого. Юрий Никулин любил такой анекдот. Врач осматривает больного, спрашивает:

— Курите? Пьете? Как с женщинами?

— Не курю, доктор, не пью, насчет женщин — ни-ни, одна морока с ними.

— Повернитесь еще раз спиной.

— Зачем?

— Я хочу проверить, не растут ли у вас крылышки...

Этот старый анекдот напоминает: живой человек не может уберечься от всего, что грозит здоровью.

«ЗОЖ»: И сердцу в том числе — вы ведь кардиолог?

ЧАЗОВ: Да, и сердцу. Ему в первую очередь. Разумеется, о каждом человеке необходимо говорить индивидуально. Хотя, конечно, есть некие общие повреждающие сердце факторы. К числу опаснейших я отнес бы курение. Хорошо, что на-

конец вышел закон о курении. Он позволяет ограничить эту напасть хотя бы в общественных местах. Но закон законом, а ни одна его установка не будет работать, пока не появится у всего общества понимание масштабов наносимого вреда и желания его искоренить.

«ЗОЖ»: Реклама на каждом шагу стремится внушить, что курение — это занятие смелых, удачливых, красивых. У задумчивого мулата на рекламном стенде «смещаются грани привычного».

ЧАЗОВ: Все это надо еще воспринимать как то безусловное зло, которое несет урбанизация. Она очень тяжело бьет по здоровью. Наш организм создавался под влиянием различных воздействий миллионы лет. Все, и в том числе сердце и сосуды, было приспособлено к определенному ритму жизни. И всего за несколько десятилетий (в масштабах истории это просто миг) была создана искусственная среда обитания, в чем-то и защищающая, но и создающая совершенно новые повреждающие влия-

ния. Появились серьезные загрязнения окружающей среды. Возникли колоссальные нервные перегрузки и одновременно соблазнительная возможность сделать отдых полностью пассивным. И это сочетание — новые стрессы и малоподвижность, как уже давно доказано, для сердца и кровеносных сосудов просто пагубно. И сердце, и легкие требуют определенной нагрузки... А когда, вернувшись с работы (часто сидячей) и поужинав, человек еще пять-шесть часов проводит, лежа на диване, и нажимает подряд все кнопки телевизионного пульта, то он не только страдает от «двигательного голода». Все, что он смотрит по TV, вызывает

здоровье. Они мне очень вредны. Значит, надо по возможности постараться ослабить, свести к минимуму их вредоносное влияние. Защищаться от тяжелых стрессов должны прежде всего мы сами, тем более, что для каждого человека такое состояние очень индивидуально. Один не изменится в лице, если в десяти шагах от него выстрелят. А другому достаточно услышать от начальника: «Ну что, Иван Петрович, не молодеет? Как самочувствие?» — и через пару часов приходится вызывать «Скорую»: инфаркт миокарда.

«ЗОЖ»: Особенно, наверное, надо заботиться о душевном равновесии, если уже есть склон-

щи и каши, больше белков и меньше углеводов. Надо помогать собственному организму. Ведь он у нас весь устроен на противовесах. Вредному влиянию немедленно противопоставляется помощь из внутренних резервов. Например, мы знаем, что жиробелковые соединения низкой плотности несут жир в сосуды. А подобные соединения высокой плотности, наоборот, подхватывают жиры и выносят их из сосудов. Пока в организме не нарушено равновесие между этими процессами, человек здоров.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к нынешней рекламе лекарств в массмедиа?

ЧАЗОВ: Во-первых, лекарства, особенно отпускаемые по рецепту, следует в основном рекламировать в медицинских изданиях. Врачи должны больше знать о побочных действиях лекарств, об их взаимодействии с другими препаратами. Сейчас очень много эффективных мощных препаратов, назначать их надо с большой осторожностью.

«ЗОЖ»: Но нынешняя реклама нарушает все мыслимые правила.

ЧАЗОВ: Как-то мне прислали одну газету. Открываю и вижу на фотографии себя с Брежневым, я в белом халате. А дальше идет текст рекламы «кремлевских пилюль», которые, якобы с моих слов, очищают изнутри организм и вылечивают тысячу болезней. И, главное, утверждается, что их принимают члены Политбюро... Так вот: члены Политбюро эти таблетки никогда не принимали.

«ЗОЖ»: А каково ваше отношение к алкоголю?

ЧАЗОВ: Сейчас некоторые шутят: были раньше, мол, «ворошиловские 100 граммов», а теперь «чазовские 50». Все новые и новые исследования подтверждают: 50 граммов в пересчете на чистый спирт или бокал-другой вина, поскольку его крепость гораздо ниже, — это оптимальная доза. И она, наоборот, защищает сердце и сосу-

ды. В частности, при диабете.

«ЗОЖ»: Нам пишут родные пьющих. Жизнь семьи алкоголика — это тяжкий крест...

ЧАЗОВ: А для самого алкоголика, как говорится, нет альтернативы: в больших количествах алкоголь разрушает сердце и сосуды. Когда в 1986 году проводилась последняя «атака на пьянство», то при всех ее издержках и перегибах смертность среди мужчин резко снизилась. Сейчас она превышает рождаемость...

«ЗОЖ»: Евгений Иванович, вы награждены престижной международной премией Леона Бернара, которую присуждает ВОЗ за выдающийся вклад в развитие общественного здравоохранения...

ЧАЗОВ: Я работал, как и мои учителя, не для премий, а для здоровья народа. Мы одни из первых в мире еще в шестидесятые годы создали систему лечения инфаркта миокарда. Благодаря ей слово «инфаркт» перестало быть приговором. Мы дополнили лечение бесплатной реабилитацией в кардиологических санаториях. Первыми применили новую методику растворения тромбов в коронарных сосудах сердца. И сами были поражены, когда в итоге 80 процентов перенесших инфаркт миокарда не только не умирали, но возвращались к полноценной жизни.

«ЗОЖ»: Какой образ жизни, Евгений Иванович, вы сами для себя избрали?

ЧАЗОВ: Он не пример для подражания. Много лет я, например, не был в нормальном отпуске. Правда, стараюсь не переедать, двигаться (все выходные мастерю, столярничаю на свежем воздухе, пилю, колю, много хожу пешком). Любитель каши, особенно пшенной. И еще: стараюсь поддерживать в себе эмоциональное равновесие. Стараюсь быть не добреньким, а добрым. Злые живут меньше. Кто-то из мудрых сказал: «Нас держат труд и доброта».

СЕРДЕЧНЫХ

эмоциональные подвижки — гнев, страх, раздражение, порой переходящие в бурю. Почти в каждом выпуске новостей убийства, скандалы, пожары, крушения, природные катастрофы...

Негативную эмоциональную нагрузку надо регулировать не менее тщательно, чем физическую.

«ЗОЖ»: А как быть с теми огромными стрессами, которые принесло нам последнее десятилетие?

ЧАЗОВ: Влияние тяжелых, не находящих разрядки стрессов на сердце губительно. Да и не только на сердце. Последние 10 лет я занимаюсь изучением стресса. После дефолта 1998 года резко повысилась не только смертность от сердечно-сосудистых недугов, но смертность вообще, от разных причин. Мы сейчас с профессором Рафаэлем Огановым изучаем тяжелую демографическую ситуацию, которая сложилась в стране. Эмоциональные травмы у многих людей привели одних к подавленности, депрессии. А других — к гневу, агрессивности. Надо самому проанализировать: вот эти и эти вещи плохо сказываются на моем

здоровье. Они мне очень вредны. Значит, надо по возможности постараться ослабить, свести к минимуму их вредоносное влияние. Защищаться от тяжелых стрессов должны прежде всего мы сами, тем более, что для каждого человека такое состояние очень индивидуально. Один не изменится в лице, если в десяти шагах от него выстрелят. А другому достаточно услышать от начальника: «Ну что, Иван Петрович, не молодеет? Как самочувствие?» — и через пару часов приходится вызывать «Скорую»: инфаркт миокарда.

«ЗОЖ»: Конечно. О давлении мы еще не говорили. По сегодняшним оценкам, в стране около 30 миллионов граждан с повышенным АД. Многие из них ходят, не зная своего диагноза. А это значит, что у них «неожиданно» могут развиться тяжелые осложнения: инсульт головного мозга, инфаркт миокарда. По статистике, лишь 10 процентов страдающих гипертонией знают, что они больны, а из этих 10 процентов девять лечатся неправильно, от случая к случаю. А ведь если следить за давлением, держать в норме холестерин, не курить, активно двигаться, избегать избыточного веса, то уже только одни эти меры позволяют снизить в 10 раз смертность от болезней сердца и сосудов. И, конечно, необходима своеобразная гигиена души, защита от тяжелых стрессов.

«ЗОЖ»: Здесь был помянут холестерин. Как питаться, учитывая сегодняшние сложности?

ЧАЗОВ: Люди едят, что могут себе позволить. И все же совет: уменьшить долю жиров, чаще есть ово-

Весна, надежда, любовь

Здравствуйте, зожевцы! Пишет вам старая знакомая — Овчинникова Татьяна Юрьевна. Еще одна зима медленно, с ленцой ушла из нашей жизни. Обилием света и потеплевшими днями взбудоражены черные вороны. Еще в школе мной был написан такой стишок по этому поводу:

Осел к весне
отяжелевший снег,
Стекаая ручейками,
 тихо тает.
И громче закричало
 воронье
С утра, собравшись
 шумной стаей.
Они трубят: «Конец зиме!
Голодному скитанью,
 зимним стужам!»
Снимают шубы,
 шапки дерева,
Тепло и звон
весны-красны почуяв.

Конечно, не всем нравятся вороны, их черный цвет имел связь, по сказкам, с нечистой силой. Сказки сказками, а вороны действительно избегают человека и селятся в лесной глухомани, от греха подальше. Вороны, конечно, особой радости не приносят, а вот весне рады все: яркому и теплему солнцу, звенящей капели за окнами, веселому гомону вернувшихся на родину птиц... А самое главное — вместе с весной к людям приходят вера, надежда, любовь. Мало в вестнике мы говорим и пишем о любви. А ведь любовь — это едва ли не главное чувство. Какие чудеса творит любовь с нами!

Люди становятся красивыми, живыми, добрыми, светящимися изнутри, если их любят или любят они. Откуда берутся силы, таланты, когда ради любви достигается непостижимое. Человек выздоравли-

вает быстрее, делится последним, помогает тому, кто нуждается в помощи. Какое это счастье — любить!

Любите друг друга, родных и близких, будьте внимательны и уважительны друг к другу, берегите своих любимых, храните их от злых обид и сердечных ран. Пусть с приходом новой весны в каждый дом, в каждое сердце войдет нежная, красивая и большая — ЛЮБОВЬ! А где есть любовь, там есть и жизнь, настоящая, полная жизнь.

И еще стих собственного сочинения о любви:

Ты успокой мою
 израненную душу
Обманами и грубостью
 судьбы.
И сильными руками
 к сердцу ближе
Прижми и ничего не
 говори.
Не надо слов, я им уже
 не верю.
Пустые улетают
 в никуда.
Лишь нежный поцелуй
Сказать мне все сумеет:
Нужна тебе я или
 не нужна.

А вот несколько частушек на конкурс:

Кто сказал — частушка
 вроде
В наши дни уже
 не в моде?
Да и разве дело в
 моде,
Если любят их в народе?!

Я страдала больше году,
А теперь не буду сроду.
У меня газета «ЗОЖ» —
Всем болезням к
 горлу нож.

Мне сегодня не до мужа,
Говорю ему: «Не трожь!»
Ко мне в гости
 с новостями
Почтальон доставил
 «ЗОЖ».

«ЗОЖ» — газета
 небольшая

И в общении проста,
Внешним видом
 не блистает,
Но дороже серебра.

Ну, вот и все на сегодня. Именно благодаря родной газете у меня появились новые друзья, именно эта газета заставляет творить, писать, общаться, жить, любить и верить, что все будет хорошо.

Адрес: Овчинниковой Татьяне Юрьевне, 427900, Удмуртия, г. Сарапул, ул. Азина, д. 41 «а».

Успейте озарить мир светом своей души

Пишет вам Нина Берова из поселка Афанасьево, что в Кировской области. В этом году мне исполняется семьдесят лет.

В юности жизнь мне казалась бесконечной, и я надеялась многое успеть. Но все пошло по заведенному сценарию: учеба, создание семьи, дети, работа, какие-то ответственные и совершенно неотложные дела. Я как-то совсем незаметно потеряла ощущение радостной свободы и оказалась в мощных тисках повседневности. А жизнь? А что жизнь?! Она шла себе и шла. Ей было безразлично, успеваю я реализовать свои планы или нет.

Теперь, с высоты прожитого, хорошо видится настоящее. Я не скажу, что итог плачевный, нет. Но, Боже мой, сколько же было суетного, тщетного, пустого! Сколько времени и сил потрачено зря, без толку, без пользы! Вот уж поистине суета сует.

Однако в семьдесят наше отношение к жизни далеко не такое, как в двадцать. Прожитые годы бесцеремонно и основательно выколотили из меня детскую наивность, юношеский максимализм и

ожидание чудес. Полученные от жизни синяки и затрешины направляют в сторону здравого практицизма. Сегодня, разумеется, я уже не вижу перед собой бесконечности. Напротив, всем своим существом ощущаю стремительность времени. А сколько еще незаконченных дел! Ударилась, было, в панику: не успеваю!.. Но все же обрзумилась и сказала себе: «Нина, не суетись! Еще не все потеряно. Как бы то ни было, а жизнь продолжается!».

Как-то по радио услышала песню, и меня словно током пронзили слова:

Призрачно все
В этом мире бушующем.
Есть только миг —
За него и держись.
Есть только миг
Между прошлым
 и будущим,
И именно он
Называется жизнь...

Как же точно и мудро подметил поэт! Да, все, что у нас есть, — это то мгновение, в котором мы находимся в данный момент. Прошлое — уже в прошлом, а будущее еще не наступило. Любой момент настоящего уникален тем, что он неповторим. Поэтому реализация наших возможностей существует постоянно, в каждый миг. Более того, она, эта реализация, только здесь, только сейчас и возможна. Ибо время необратимо. Поспешим же, если мы хотим оставить свой добрый след на земле. «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня» — поговорка как раз для этого случая, ибо жизнь снова подбросит нам новые задачи.

Надо полагать, мы только тогда избавимся от мирской суеты, когда научимся дорожить мгновением. Я поняла одно: не суетись, живи полной жизнью каждый момент настоящего. И ты успеешь оза-

рить мир светом своей души.

Адрес: Серовой Н.С. 613060, Кировская обл., п.Афанасьево, ул. Куйбышева, д. 19.

«ЗОЖ»: Кстати, речь идет о песне композитора Александра Зацепина на стихи Леонида Дербенева из кинофильма «Земля Санникова».

И жизнь не кажется такой унылой

Я ваша молодая читательница. Меня зовут Аня, и скоро мне исполнится 14 лет. Моему брату — 19. Вся наша жизнь проходит в инвалидных колясках. Диагноз у нас с братом тяжелый: спинальная амиотрофия Верднига Хоффмана. Но мы с братом не унываем и рук не опускаем.

Сама я — человек веселый и людей люблю с улыбкой на лице. Когда я читаю вашу газету, то мне кажется, что разговариваю с очень добрыми, надежными людьми. Но вот почему-то вы очень мало пишете о нас, молодых, которые тоже болеют, страдают и ждут помощи от добрых людей.

Так как я в основном захожусь дома, то «ЗОЖ» для меня — как мостик общения, хотя мама делает для нас с братом все, чтобы мы не чувствовали себя оторванными от жизни. И дома, и на участке у нас растут цветы. Они радуют глаз, улучшают настроение. А как я радуюсь, если вдруг зацветет среди зимы кактус на окне!

С нами еще живет прабабушка, ей 86 лет, а не 91, как Ивану Аксеновичу, который на фотографии изображен с Дениской (в «ЗОЖ» № 1 за этот год). Я так хочу, чтобы и моя прабабушка пожила подольше. Мы с ней любим смотреть телевизор, играть в шашки, просто разгова-

ривать. К нам часто приходят наши сверстники, мы стараемся забывать о своей болезни, и жизнь не кажется такой унылой и серой.

Сделайте мне подарок, напечатайте мое письмо. Пожалуйста. Я буду ждать и надеяться.

Адрес: Затворниковой Ане, 461080, Оренбургская обл., Первомайский район, поселок Володарский, ул. Комсомольская, д.24.

«ЗОЖ»: Милая Анечка! Спасибо за письмо. Мы понимаем, что написать его в вашем положении было ох как непросто.

Хорошо, что вы с братом сохраняете оптимизм и любовь к жизни. Это великая сила, способствующая исцелению. Обманывать не станем: диагноз — болезнь Верднига Хоффмана действительно очень тяжелый. И все же есть способы облегчить, стабилизировать ее течение. Наш консультант, прекрасный врач Владимир Степанович Хорошев уже отправил вам рекомендации.

Ну, а что касается «подарка», с удовольствием его делаем. Полагаем, не оставят тебя без внимания и наши читатели. Особенно юные.

Рецепты без знаний пользы дают малую

Долго собиралась я вам написать и вот не вытерпела, пишу по зову моей души.

Хочу высказать свое мнение по поводу «Колонки редактора» в «ЗОЖ» № 3 (207) 2002 г. «Мы не придумываем», где вы комментируете письмо Натальи Николаевны из Брянской области, потерявшей веру в газету.

Честное слово, и смешно, и горько становится

после чтения о ее мытарствах, связанных с лечением. Думаю, у нее неправильный подход к использованию газетных материалов. Если она «грамотная женщина», то должна понять: выбор делает человек, газета помогает, и если она поступила неверно, то винить надо только себя. Вы даете много рецептов. Вот и пробуй, выбирай тот, который тебе поможет.

Напишу о себе. Несколько лет назад у меня обнаружили камни в желчном пузыре, направили к хирургу. Но я не пошла к нему, собрала все газеты «ЗОЖ», какие у меня были, «АИФ-Здоровье», книги Малахова, все проанализировала и наметила свой путь оздоровления для себя так, как я его поняла. За 3 месяца сделала 3 чистки печени, предварительно прочистив кишечник, — и вылечилась! Но надо сказать, что я еще полгода была больна после этих процедур. И только через полгода почувствовала себя хорошо. Организму надо дать время, чтобы он разобрался, что вы с ним творите, ему нужно время, чтобы все наши лечения «переварить». Как такую «атаку», которую предприняла Наталья Николаевна на свой организм, выдержать? Лечиться надо не спеша и с верой в успех. Никакой врач не поможет, если не докопаешься до сути болезни. Сама для себя должна стать врачом!

Все рубрики в газете хороши. А особенно нужны те материалы, где вы раскрываете нам глаза на процессы, происходящие в организме, одним словом, повышаете наш «научный» багаж, потому что рецепты без знаний пользы дают малую. А вы делаете нас врачами своего организма.

Оставайтесь такими, какие вы есть — людьми, делающими очень хорошее дело!

Адрес: Воротынцевой Н.А., 347301, Ростовская обл., Цимлянский район, хутор Паршинов.

Забота близких — лучшее лекарство

Пишу вам по поводу статьи о крови («ЗОЖ», № 21, 2001 г.) И вот почему. Я стала инвалидом II гр. в 31 год. Диагноз: ревматоидный артрит. Было это в 1993 году. Я не отчаивалась. Казалось, год, два, и болезнь уйдет. Но прошло уже девять лет, и в итоге пришлось написать заявление на инвалидную коляску.

Кроме этого, у меня был очень низкий гемоглобин. Давали таблетки бесплатно, а потом перестали. Случайно узнала рецепт для повышения гемоглобина. Все очень просто: берешь любые старые гвозди, промываешь и кладешь в эмалированную кастрюльку прокипятить. Потом их надо переложить в банку и залить кипятком. Дать настояться 12 часов и пить на здоровье. Кончится вода, опять залить и пить, сколько хочется. Я эту воду пью с 1996 года. Гемоглобин пришел в норму. Когда я приехала к лечащему врачу, она спросила: «Какие таблетки вы пьете?» Я рассказала о своем лекарстве. Знаете, что врач ответила: «Бедные больные, хорошо, что гвозди жевать не надо». Воду, настоящую на гвоздях, пью до сих пор. Гемоглобин не падает.

А вот суставы чем только не лечила, ничего не помогает. За время болезни я поняла одно: самое главное лекарство — это поддержка близких. Иногда от боли жить не хочется, но стыдно падать

дахом. Ведь в моем выздоровлении заинтересовано столько людей — мама, сестра, мои любимые племянники, маленькая внучка Леночка. Она мне сказала: «Ты подожди немножко, я вырасту, стану врачом и вылечу тебя». Что ж, ждать осталось недолго, ведь внучке уже 6 лет. Сколько любви и нежности я получаю от них, сколько желаний помочь! Я уж не говорю о детях — Кате и Никите. Сейчас они большие, 18 и 15 лет — наверное, не найдется слов, чтобы описать их внимание и заботу. Никогда мне не забыть слова дочери: «Мамочка, хоть какая, но только живи, ведь ты у нас одна». Когда Катя уехала учиться, уход за мной лег на сына. Он всегда заботлив и внимателен. Отказывая себе во всем, свозил меня на два «диких» курорта — сероводородный и радоновый. Это очень далеко, но зато дешевле.

Теперь и сын уехал учиться, а я живу потихоньку благодаря сельчанам, их доброте и пониманию. Спасибо вам, дорогие, за участие и заботу. Спасибо всем добрым людям. Здоровья вам и благополучия. Спасибо и вам, редакция, за то, что печатаете письма простых людей. Как они поддерживают меня! Читая их и думаешь: «Какая я счастливая, ведь меня окружают столько любящих людей!».

Адрес: Дубиной Наталье Николаевне, 676438, Амурская область, Свободненский р-н, с. Голубое.

«Предупреждение» пришло вовремя

Слава Богу — я избавилась от очков. По схеме, изложенной доктором

Мирзакаримом Норбековым в журнале «Предупреждение», прошла курс в нашем городском центре «Оптималист». Но и после курса выполняю упражнения. Все время слежу за рекомендациями «ЗОЖ». Если нахожу что-то новое, стараюсь помочь своим глазам. Ночью, когда не спится, начинаю делать упражнения, минут 15-20 позанимаюсь и ложусь. Сразу засыпаю. А утром встаю и снова делаю все упражнения. А потом повторяю днем и вечером. А как иначе? Проблемы мои когда-то начались с того, что у меня проверили глазное давление во время профосмотра на работе. Прежде я никогда на зрение не жаловалась...

Три года я не имела возможности вышивать, а вышивка для меня была все — раньше сутками напролет шила и никогда не уставала. Потом эта история с глазами. И вот счастье — я снова вышиваю. Кроме упражнений по Норбекову применяю все рецепты, которые нахожу в «ЗОЖ», и поддерживаю свои глазки.

Но не только для глаз выбираю рецепты. Вот, к примеру, сейчас пью чеснок со спиртом, пришла весна — перейду на зелень и сделаю настойку чистотела и желтушника. К сожалению, встречаются люди: подсказешь хорошее человеку, а он в ответ недоуменно: «Это ж делать надо!». А как же? Я ведь за тебя делать не стану, а если и буду, то польза придет ко мне, а не к тебе.

Просьба у меня ко всем зожевцам. Помогите советом, как отучиться от курения.

Адрес: Вольных Валентине Ивановне, 352394, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Коммунистическая, д. 38/61.

«ЗОЖ»: Прочитав письмо Валентины Ива-

новны, читатели вправе спросить: «А соль-то где? Где упражнения?» Во-первых, в нашем журнале «Предупреждение» № 2 за 2001 год. Упражнений много, и мы не в состоянии повторить их в «ЗОЖ». Во-вторых, более полно система Норбекова представлена в его книге «Опыт дурака, или Ключ к прозрению: как избавиться от очков».

Именно эта книга помогла прозреть Назие Мингазовне Магдиевой. Вот ее рассказ.

Вернулась из мрака, чтобы помочь другим

Наконец кончилась черная полоса моей жизни длиной 10 лет: я снова стала видеть.

Жизнь у меня началась удачно: мы с мужем — односельчане и одноклассники. Мотались, правда, по разным городам (муж был военным) и в 1956 году остановились в городе Жигулевске. Устроились на работу, дети учились. Получили мы отдельную квартиру; дали нам шесть соток земли, построили дачный домик и гараж. Разве это не счастье?!

Дети, получив образование, жили самостоятельно в других городах. Счастливая, белая полоса жизни кончилась в мае 1990 года: фронтовые осколки сделали свое черное дело — муж проснулся парализованным. Я боролась, но...

После смерти мужа депрессионный синдром поселился во мне прочно: душил, связывал нервы узлами.

Моя дочь (теперь она живет со мной) выписывает «ЗОЖ» с 1998 года, я читаю. Но ни разу не видела заметки о такой коварной болезни. Думаю, потому, что больные депрессией не интересуются жизнью, а только с утра до вечера валяются в кровати или сидят со скорбным лицом и тоской в глазах. И, наконец, ото всего хочется избавиться: принять сразу 50 таблеток снотворного и попрощаться с жизнью.

В таких случаях меня выручал муж — снился во сне: «Ты почему сдаешься без боя, дома не валяйся, иди на улицу, к людям, где деревья, где птицы, где дети. Ко мне не торопись. Ничего хорошего нет».

И постепенно я стала общаться с природой, с людьми. Так потихоньку депрессия отстала от меня.

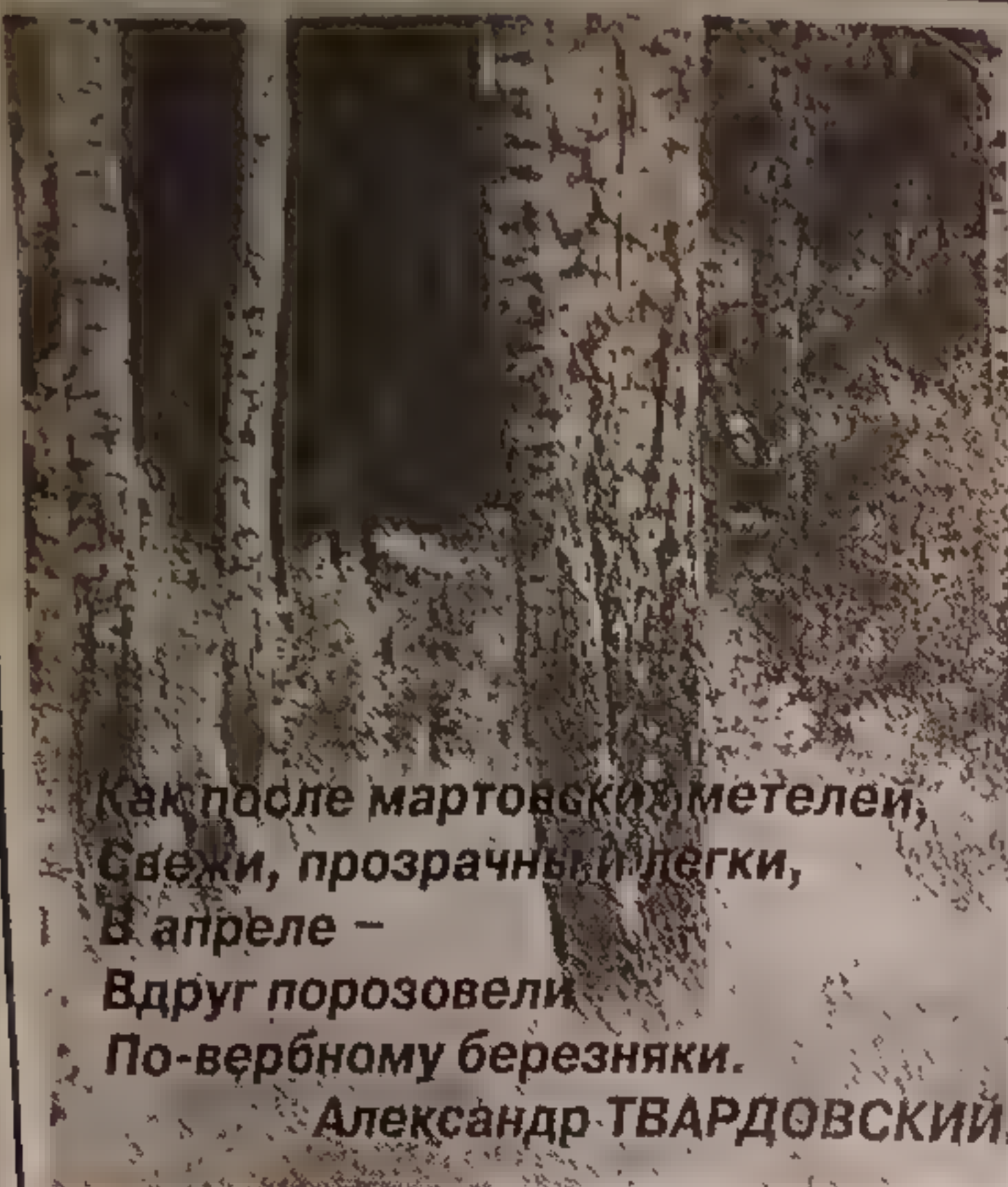
После 10 лет болезни я снялась с учета в психотерапевтическом кабинете.

И вот еще очень важное добавление: за время болезни от лекарств у меня ухудшилось зрение.

Когда я поправилась, мне необходимо было восстановить зрение. В книжном магазине купила книгу Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака, или Ключ к прозрению: как избавиться от очков» — уже 3-й раз ее читаю. Эта книга — хорошее лекарство от тоски, ее полезно прочитать больным. Там очень хорошие гимнастические упражнения. Ради Бога, боритесь!

Назия МАГДИЕВА.
г. Жигулевск,
Самарская обл.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, название книги доктора Норбекова у вас есть. Остается найти ее. А главное — делать.



Как после мартовских метелей,
Свежи, прозрачны и легки,
В апреле —

Вдруг порозовели

По-вербному березняки.

Александр ТВАРДОВСКИЙ

Я в апрельском лесу

В апрельскую пору мы с отцом всегда уходили в березовую рощу на Божий промысел: собирать березовый сок.

Остро наточенным ножом, как хирург скальпелем, папа делал тонкий надрез бересты, но не всей коры, а треугольной формы — в основании примерно два пальца, получался небольшой язычок, под его кончик привязывал бутылку, а над самым язычком делал небольшую глубокую дырочку, из которой вытекали прозрачные капли на середину языка и далее — в бутылки. Наши «капельницы» работали исправно, а все домочадцы с удовольствием пили «Божий дар».

Мне особенно запомнилось то, что после окончания сбора березового сока папа замазывал глиной и холщовыми лентами прибинтовывал дырочки и язычки на березе.

Как-то спросил его:

— Разве это обязательно делать?

Он ответил:

— Береза с великой радостью давала нам живую минеральную воду, но и ей самой для роста и развития тоже нужны соки, ее почки без влаги не распустятся, дерево будет долго плакать и лить уже слезы, а не сок, а наш сок быстро прокиснет. Природа мудра. На ее благодарность надо отвечать уважительной благодарностью: «Спасибо тебе, березонька, что ты нам приготовила такой волшебный напиток». Пей — и не бери с детства грех на душу.

С той поры прошло уже более 50 лет, а слова отца запомнились на всю жизнь.

Потом в мае мы собирали листья, молодые и еще гибкие, сушили и добавляли в чай.

Чем полезен натуральный березовый сок? В нем в результате исследований обнаружены следующие вещества: сахар — до 5%, ферменты, микроэлементы, органические кислоты и растительные гормоны, а в почках березы — до 5% эфирного масла, незаменимые

флавоноиды, витамины, дубильные вещества. Кстати, запах у почек бальзамический и смолистый.

В народной медицине листья и почки применяют при болезнях печени и мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, ревматизме.

Это великолепное дезинфицирующее, мочегонное, желчегонное и общеукрепляющее средство.

Чудесная и исцеляющая ванна получается из настоя березовых листьев, ну а баня без березового веника — это уже не баня.

В березовом лесу всегда чувствуешь себя хорошо, да и грибы — белые, грузди, подберезовики — тоже лучше растут в березняке.

Адрес: Княгичеву Михаилу Николаевичу, 140500, Московская обл., г.Луховицы, ул.Островского, 14-55.

Еще раз о березе и целебном соке

Впервые решилась написать вам. Захотелось в меру моих сил помочь людям. Буду рада, если кому-то пригодятся мои рецепты.

Березовый сок

Это общеукрепляющее средство применяется при малокровии, туберкулезе легких, ангине, фурункулезе. Наружно сок используется для лечения экзем и как косметический препарат, хорошо тонизирующий кожу.

Березовый сок рекомендуют принимать при заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся пониженной кислотностью. Он также обладает и мочегонным действием, способствуя выведению из организма вредных веществ при диатезе и хроническом пиелонефрите, а также после оперативного вмешательства, удаления камней из почек и мочевыводящих путей.

Березовые почки

Их надо собирать весной, когда они начинают набухать. Обладают мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим и отхаркивающим действием.

Рецепт: 1 столовую ложку почек заварить стаканом кипятка, настоять в течение 1-2 часов и пить по 1-2 столовой ложке 3-4 раза в день.

При легкой простуде надо положить чайную ложку почек в стакан, залить его до половины кипятком, настоять и выпить в три приема.

При вяло заживающих ранах и язвах для наружного употребления используют отвары и настои березовых почек.

Чтобы приготовить отвар, надо 1 столовую ложку почек кипятить 15 минут в стакане кипятка.

Настой березовых листьев

Это средство применяют при отеках почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Настои и экстракты из

листьев эффективны при легких формах холецистита: у больных уменьшаются боли, утихают тошнота и рвота, улучшается общее состояние. Весной из молодых березовых листьев можно приготовить прекрасный витаминный напиток.

Рецепт: 100 г хорошо промытых листьев измельчить, залить двумя стаканами немного остуженного кипятка. Настоять 3-4 часа, процедить. Пить по стакану 2-3 раза в день. Этот напиток также облегчает отхождение послеродовых выделений.

Адрес: Чемодановой М.В., 462353, Оренбургская обл., г.Новотроицк, ул. Советская, д.7, кв.65.

Низко кланяюсь красавице

В 20 лет я заразилась бруцеллезом. Три года упорно лечилась вакциной, сильными антибиотиками, ездила на курорты, а потом каждый год ложилась в стационар. Частые обострения утихли, но беспокоили остаточные явления в суставах, позвоночнике, начались проблемы с поджелудочной железой, почками. В 30 лет из-за отложения солей потеряла почку.

Вот уже два года с ноября по февраль не показываю носа на улицу: стоит простыть или заразиться гриппом, начинаются обострения — полиартрит, пиелонефрит, цистит. Бывает, что передвигаюсь по квартире на костылях.

Лечилась сильными антибиотиками и, конечно же, листьями и соком моей любимой березки. Делала компрессы на низ живота из настоя трав: березового листа, спорыша, дробленых ягод шиповника.

Рецепт: взять 1 столовую ложку этой смеси, залить 1 литром крутого кипятка, греть на водяной бане 30 минут, остудить. Вечером выпить 2 стакана настоя в теплом виде, в остальном количестве растворить 2 столовые ложки соли и просолить шерсть, высушить ее. Смочить марлю в несоленом настое (оставить немного настоя для этой цели), наложить на низ живота, сверху сухая просоленная шерсть. Сделать компресс. И так каждый вечер в течение месяца.

А когда пошел березовый сок, внук стал привозить мне его — я пила по 2-3 стакана сока в день.

Благодаря моим внукам и доченьке стало легче, дай им Бог здоровья за помощь.

Весенний витаминный напиток для детей:

2 столовые ложки свежих березовых листьев залить 300 мл крутого кипятка, настаивать 5 часов и пить по усмотрению — вреда не будет.

Адрес: Новиковой Тамаре Петровне, 675016, Амурская обл., г.Благовещенск, ул.50 лет Октября, 62-7.

ОЧИЩЕНИЕ ПО УЖЕГОВУ

В № 3-м (207-м) вы опубликовали мое письмо — «Выгнал соли — остеохондроз ушел сам».

Сейчас завален письмами читателей вестника. Многим ответил, но понимаю и чувствую, что надо бы еще дополнить материал.

Многие просят выслать шишки, но я не занимаюсь рассылкой, да и тайга от нас далеко.

Теперь, какие нужны шишки — можно использовать любые с деревьев хвойных пород. Я срывал нераспустившиеся.

Многие спрашивают, сколько раз делать клизму. Я делал один раз перед началом лечения и голодал одни сутки.

Еще вопрос: как готовить противевую воду, ведь на улице тепло... А холодильник для чего?! Налейте в эмалированную кастрюльку воды, поставьте в морозилку и далее — как написано в вестнике.

Пишут еще, что это фантастика — выходит соли до 3 килограммов. Да, я могу подтвердить, испытал на себе на 15-й день лечения. Соберите суточную мочу и посмотрите на второй день в емкость, где будет храниться моча. Соли будут выходить в течение 3—4 месяцев. Лечиться один раз в полгода.

Метод называется «Русский метод по доктору Ужегову».

Буду рад, если этот метод кому-то поможет, как помог он мне.

Еще хотелось бы порекомендовать подписчикам вестника проросшие зерна пшеницы. Я беру 100 г пшеницы, хорошо промываю в проточной воде, заливаю холодной кипяченой водой (лучше, если есть, — родниковой). Все, что всплывает, снять и выбросить. Остальное поставить в теплое место, чтобы зерна разбухли. Затем воду сливаю, беру эмалированную чашку, на

дно стелю марлечку, засыпаю зерно; чашку помещаю на батарею или в какое-то теплое место. За сутки зерна должны прорасти на 1 мм, не более. Дважды пропускаю их через мясорубку и помещаю массу в кастрюльку. Добавляю туда же ложку меда, заливаю кипятком и ставлю кастрюльку в теплое место. Как остынет — получается что-то вроде каши — можно употреблять. Это лекарство благоприятно действует на организм любого возраста — почувствуете уже через три недели.

При приеме проросшего зерна наблюдается почти полная невосприимчивость к простудным заболеваниям. Ежедневная каша из проросших зерен лечит воспаление легких, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, восстанавливает остроту зрения, укрепляет зубы.

Так как полезные вещества, содержащиеся в зерне, легко окисляются, надо готовить это лекарство каждый день.

Зожевцы, попробуйте этот способ лечения — мне он здорово помогает.

Что не ясно, пишите — отвечу.

Адрес: Куприянову Анатолию Ермиловичу, 652300, Кемеровская обл., г.Топки, м-р-н «Б», д.5, кв.50.

БОЛИ УШЛИ, СТАЛ НА 30 ЛЕТ МОЛОЖЕ

Мне 64 года, из них 25 лет болею ревматоидным полиартритом. Много выпил лекарств, принимал сероводородные ванны в Пятигорске, лечился лазером, делал сам крапивные ванны. Все это помогало месяца на 3—4, не более.

...Как-то случайно выпил летом в жару пол-литра молочной сыворотки (видно, Бог послал). И... лет десять после этого не принимал никаких лекарств. Врачи удивлялись, разводили

руками. Кому-то, как мне, помогало, а кому-то и нет. А потом и мне перестала сыворотка помогать, опять пошли мои мытарства с лекарствами.

Стал голодать и пить урину. Тулакин, царство ему небесное, выслал сабельник, а тут тренажер Фролова появился. Занимаюсь с ним больше трех лет. И вот больше года тому назад Фролов выпустил дополнительную инструкцию по поводу водки с маслом и о H_2O_2 .

Сразу у меня просто не хватило смелости начать, что-то уж больно экзотическое. И все же начал. Пью в таблетках «гидропирит». Кому скажу, смеются, спрашивают, не поехала ли у меня крыша.

Эффект употребления H_2O_2 исключительный. Пью четыре месяца, пошел пятый. Вылечил печень. Врач сказал, что она была «посажена» лекарствами. Когда начал дышать на тренажере, то уже бросил лекарства, а тут совсем стало хорошо. Кстати, у меня II группа. Если нарушаю диету — и тут без последствий. Поднялся тонус, могу ходить целый день, не уставая. Такое впечатление, что помолодел лет на 30!!!

...Короче говоря, пью эликсир молодости. Утром по привычке делаю зарядку для суставов. Встаю легко. Нужно обязательно разрабатывать суставы через боль и, если нужно, делать самомассаж.

Перекись выводит соли из суставов, улучшает зрение. Это мне сказала женщина, которая употребляет H_2O_2 уже год. Она уже отказалась от очков. Сам Фролов употребляет перекись больше года.

Есть, правда, одно но. С выводом кальция выводится и калий. Поэтому нужно постоянно есть курагу, изюм, нежирный творог.

Теперь как я принимаю его (гидропирит). Делю таблетку на четыре части. Дышу вечером на тренажере ежедневно 1 час. Для принятия H_2O_2 нужно дышать хотя бы 40 минут. Сразу после сеанса дыхания бросаю 1/4 часть гидропи-

рита в чашку, наливаю 150 г воды и разминаю таблетку до полного растворения. Быстро выпиваю и ложусь спать. Утром принимаю еще 1/4 таблетки за полчаса до еды. Если покажется привкус, то скушайте кусочек яблока, апельсина или запейте водой.

P.S. Вычитал в журнале СПИД-инфо за 2001 год, как одна женщина, уже будучи парализованной, вылечилась травой ковыль. Пила как чай.

Желаю всем здоровья, хорошего настроения и долгих лет.

**Владислав
ПАВЛЮЧЕНКО.**

Москва.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВСЕ ЗАБЫТЬ

Выписываю все ваши издания, читаю без отрыва уже около 8 лет. К 50 годам «букет болячек» у меня был примерно таков: остеохондроз (операция по поводу грыжи диска), хроническое заболевание желудочного тракта и почеч, воспаления легких,

амирит, церебросклероз сосудов головного мозга, оперированный гемморрой, расширение вен нижних конечностей...

Прошло 8 лет моей целенаправленной борьбы с этими напастями — и вот что я имею сегодня: делаю кувырки через голову, занимаюсь со скалкой, катаюсь на бутылке с водой (спасибо за рецепт в «ЗОЖ»), делаю всю работу сама по хозяйству в деревенском доме — и это после тяжелейшего остеохондроза. Почки тоже пока не беспокоят. А желудочный тракт? Все плохое, что было, уже позабыла (питалась по советам «ЗОЖ»).

Мое «тайное оружие» — прогулки и купание в речке. После парной бани падаю в снег зимой, а летом — обливаюсь водой из колодца-скважины. Чистки организма проходят регулярно (печень, почки, кишечник). В больницах не была 8 лет и не выпила за это время ни одной таблетки.

Вес постоянно 62-64 кг, А/Д 110/70, выгляжу на много лет моложе, люди дают мне 42-45 лет, я очень рада этому.

Сейчас занимаюсь мыслями, душой, эмоциями. Два года назад рассталась с мужем, переехала в другое село, живу одна и не скучаю. Все делаю с удовольствием. Лозунг: «Радоваться жизни» — перешел у меня теперь в девиз: «Сегодня у меня самый счастливый день». И это так: у меня есть дети, две внучки, родственники, друзья, любимый дом, сад-огород 13 соток, кошка Маша и собака Рекс.

А читателям «ЗОЖ» хотела бы пожелать: больше читайте литературы о здоровье, о методиках, о чистках и применяйте на себе, не ленитесь, дружите с положительными эмоциями, и — труд, труд и еще раз труд. Все это стоит главного: как ты чувствуешь и выглядишь.

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась сама с 1978 года (поли-

позный анацидный бородавчатый гастрит).

Состав готовится 21 день. Берем две литровые банки.

В первую банку помещаем: 30 г кедровых орехов (скорлупа) + 30 г прополиса (мелко порезать) + 30 г корня лапчатки (калган) + 150 г спирта. Обязательно ежедневно встряхивать.

Через неделю сорвать листья алоэ, положить в полиэтиленовый пакет на неделю в холодильник...

Во второй банке — 30 г травы чистотела + 150 г водки (чтобы трава покрывалась жидкостью). Настаивать неделю.

Затем содержимое второй банки отжать, перелить в первую банку.

Из листьев алоэ получить сок (перемолоть на мясорубке, отжать). К 150 г сока алоэ добавить 150 г меда и полученную смесь тоже перелить в первую банку.

И все это должно стоять в банке еще неделю. После итоговых трех недель полученный состав нужно принимать утром натощак по 1 ст. ложке, заедать маслом, сметаной и молоком. Можно принимать и 3 раза по чайной ложке за 30 минут до еды.

Все, кто пользовался этим рецептом, избавлялись от болезни. Надо пить этот состав 4 раза в год с перерывом в 2 месяца.

Адрес: Муратовой Маргарите Александровне, 641970, Курганская обл., с.Мехонское, ул. Октябрьская, д. 108.

КОГДА ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ...

Я по всем нормам — зожевец, но если до сих пор только читал вестник

и пользовался советами зожевцев, то теперь и сам решил поделиться своим собственным, испытанным на себе рецептом.

Вестник «ЗОЖ» выписываю уже три года. Совершенно здоровому человеку газета «Здоровый образ жизни» вроде бы не нужна. Но каким бы здоровым ни был человек, ему рано или поздно приходится обращаться за советами к врачам в условиях все ухудшающейся природной среды. Поэтому каждому человеку желательно быть готовым к любым неожиданностям в жизни. И «ЗОЖ» для всех — спасательный круг.

Расскажу, какую болезнь пришлось пережить в течение 3 месяцев. В 1985 году я уезжал в Ялту, в курортный санаторий, из Орджоникидзе (тогда Владикавказ назывался так). Как доехал до Ялты, по сей день не представляю — голова болела так сильно, что при малейшем толчке я хватался за нее, боясь рассыпать мозги.

Приехав в Ялту, начал курс лечения: абсолютно точно по расписанию все делал, как мне предписывалось, но... никакого изменения к лучшему не наблюдалось. Голова как болела, так и продолжала болеть. И вдруг, на мое счастье, со сменной группой из Башкирии приехала женщина средних лет по имени Замира. В коридоре гостиницы она обратилась ко мне: «Молодой человек, у вас болит голова?». «Откуда, — подумал я, — она узнала? Впервые ведь встретились». Я оробел и отвечаю: «Не то слово — болит! Раскалывается».

И тут женщина приставила свою ладонь к моему лбу, затем руку перевернула тыльной стороной, проверила температуру и говорит:

— Да, вы — мой пациент.

Я вас вылечу. К вечеру приготовьте вот эти вещи, а я приду к вам в номер и сделаю процедуры перед сном.

На клочке бумаги она написала:

1. Чайная заварка — 3 шт.

2. Марля — 1 метр, широкая.

3. Кастрюля эмалированная — с кипяченой водой ниже ручек.

4. Дуршлаг.

Я приготовил все, что мне велела Замира. Она пришла и сразу приступила к приготовлению процедуры: вскрыла коробки с чаем, высыпала все их содержимое в кастрюлю с кипятком и накрыла крышкой на 3 минуты. Марлю сложила в три слоя и расстелила на столе. Дуршлагом достала чайную заварку, отжала, высыпала ее на развернутую марлю на стол и ровным слоем разложила по всей длине марли. А затем свернула ее в колбаску диаметром в 5-6 см и обвязала ею мою голову...

Эту процедуру надо делать быстро, чтобы горячая чайная заварка не остыла и чтобы голова хорошенько пропарилась. Как только повязка наложена, сверху надо накинуть целлофановый пакет и ложиться в постель. Вот вы в постели, и у вас голова приятно пропаривается горячей заваркой. Затем, после того, как чайная заварка остынет, надо снять повязку, протереть голову сухим полотенцем и спать. И до утра головную боль, которая так долго не могла оставить вас в покое, как рукой снимет.

Этот метод я испытал на себе и считаю его безотказным. Если у вас голова сильно болит от переохлаждения и воспаления, смело можете лечиться.

Адрес: Малиеву Елкану, 362035, Владикавказ, ул. Леваневского, д. 266, кв. 17.

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ГИПЕРТОНИКА

Возможно, кое-кто из наших читателей знаком с московским медицинским центром «Век здоровья». Характерные особенности: цены вполне доступные, а результаты лечения хорошие. Именно по этой причине мы дали несколько материалов о Центре («ЗОЖ», №№ 19 (175) и 21 (177) за 2000 год).

Сегодня наш корреспондент Наталья ПОНОМАРЕВА беседует с врачом-кардиологом, фитотерапевтом Центра Татьяной ТОКМАКОВОЙ.

«ЗОЖ»: Татьяна Львовна, разбирая редакционную почту, я выделила вопросы, которые наиболее часто интересуют читателей. Один из них — проблема высокого давления. Как не допустить резких его скачков?

ТОКМАКОВА: Первое условие — это нормализовать сон. По мнению академика Мясникова, причины гипертонии — в перенапряжении центров высшей нервной деятельности. Сколько мы наблюдаем первичных гипертонических больных. Спрашиваем: как вы спите? Ответ примерно такой: «Доктор, я или долго не засыпаю, или просыпаюсь часа в 3 ночи». Это не значит, что надо сразу пить транквилизаторы. На ранних этапах можно принимать обычную успокаивающую микстуру. Купите по пузырьку настойки боярышника, валерьяны, пустырника, корвалола. Все это слейте в одну бутылочку и за полчаса до сна принимайте 1 чайную ложку на рюмку воды, потому что настойка довольно крепкая. Спокойный, ровный сон обеспечен. Помогает и аптечный препарат — сомасон, он состоит из мелиссы и мяты. Правда, эти микстуры больше подходят при начинающейся гипертонии. Хороший сон особенно важен для «стойких» гипертоников.

«ЗОЖ»: Как человеку

с повышенным давлением правильно начать день, чтобы хорошо себя чувствовать?

ТОКМАКОВА: Нельзя прыжком «выскакивать» из сна. Посмотрите, как встают животные — потянулись, медленно, лениво. И у вас все движения должны быть плавные, спокойные. Проснулись, 5 минут полежали, потянулись. Сделали легкую гимнастику — нерезко, плавно. Последние веяния в ушу — мягкие, ласковые движения. Потом душ. Совсем не обязательно принимать холодный. Нужна теплая, приятная вода, которая действует успокаивающе. В конце можно чуть подвернуть кран, сделав воду попрохладнее. Но контрастный душ противопоказан.

«ЗОЖ»: Предположим, сон налажился. Но переменчивость весенней погоды вызывает у многих повышение давления.

ТОКМАКОВА: Действительно, весной у человека пробуждаются многие болезни. Из-за перепадов атмосферного давления рассогласовываются биоритмы различных систем и органов, и человек испытывает недомогание.

«ЗОЖ»: Как же подстроиться под весеннюю переменчивость погоды?

ТОКМАКОВА: Вести здоровый образ жизни — правильный режим сна и

отдыха, общение нормальное друг с другом. Любой конфликт отзывается стрессом, ведет к повышению давления. Нужно уметь расслабляться. Что бы ни происходило, внушать себе: я спокоен, я сильнее любых невзгод. Можно подстраховаться, принимая растительные препараты для снижения давления. У нас появилось хорошее лекарство — фитогипертонит, стоит 7 (!) рублей упаковка. Состоит из трав — мелиссы, пустырника, валерианы, аспарагината калия. Все компоненты — естественные. Считается, что помогает он только при умеренной гипертонии. И в то же время у меня были пациенты со стойкой гипертонией, они принимали орифлон — классический препарат для гипертоников. Стабильного результата не было. Я назначала фитогипертонит, и АД со 170/100 снижалось до 140/80. Лекарство вроде бы простое, легкое, а эффект отличный. Это еще раз говорит о пользе трав.

«ЗОЖ»: А как справиться с весенней усталостью?

ТОКМАКОВА: Предлагаю витаминный сбор, который одновременно и давление снижает: трава пустырника — 3 ст. ложки, листья мяты перечной — 3 ст. ложки, мелисса — 2 ст. ложки, шишки можжевельника — 2 ст. ложки (они, как ягодки) и сухой укроп — 1 ст. ложка. Все смешать, сложить в банку. Взять 2 ст. ложки сбора на литр воды. Запарить в термосе на 3-4 часа. Пить по полстакана 2 раза в день — утром и вечером. Это удобно работающему человеку. За полчаса до еды или спустя 30 минут после еды.

Еще один витаминный сбор: ягоды шиповника —

3 ст. ложки, ягоды рябины красной — 2 ст. ложки, ягоды смородины замороженной — 2 ст. ложки, крапивы — 1 ст. ложка. Запарить в термосе 1,5 литра и пить в течение дня.

«ЗОЖ»: Многие читатели пишут: пока принимаю лекарство, давление в норме. Как только прекращаю, тут же снова подскакивает.

ТОКМАКОВА: Я в своей практике это часто наблюдаю. Вроде бы хорошие препараты назначаешь, которые рекомендованы для лечения гипертонии. Но вот заканчивает человек принимать, давление должно бы месяца два держаться нормальным, но оно тут же поднимается. Взять хотя бы знаменитый энап, который врачи назначают без предела... Я понимаю, иногда необходимо экстренно снять давление. Но если лечиться не рывками, а постоянно следить за давлением, то у фитотерапевта результат более стойкий. Действие при лечении травами мягче, и эффект наблюдается в двух плоскостях — улучшается состояние при атеросклерозе и неврозе. Это омела белая, валерьяна — они спасают и от скачков давления.

«ЗОЖ»: Что надо иметь в виду, принимая химические препараты?

ТОКМАКОВА: Во-первых, может возникнуть привыкание. Во-вторых, они не только на почки, но и на печень влияют. Многие препараты проходят «обработку» в печени, и потом их второе, распавшееся, скажем так, еще одно начало должно действовать. Но печень иногда не в состоянии расщепить их, вот они и не справляются со своей задачей.

«ЗОЖ»: Что принимать в этих случаях?

Ведь нездоровые почки могут приводить к так называемой почечной гипертензии?

ТОКМАКОВА: Сборы, в которые включены мочегонные травы. Они очищают и почки, и печень. Почки сами по себе могут давать почечную гипертензию. Когда развивается склероз капилляров почек, может начаться гломерулонефрит, поэтому в почечные сборы включаю и мочегонные, и компоненты для снижения давления: трава хвоща полевого — 5 ст. ложек, шишки хмеля — 3 ст. ложки (как мочегонное и успокаивающее), медвежьих ушек — 2 ст. ложки. Залить 1,5 литра воды, томить на водяной бане 10 мин. Наставить 45 мин., процедить. При обострении гломерулонефрита принимать по 3-4 ст. ложки 3-4 раза в день, независимо от еды.

Еще такой народный рецепт — жевать шишки можжевельника. При отеках хорошо помогает, действует, как мочегонное.

Такое же действие оказывает аптечный препарат бруснивер. И второй препарат — уростан — по 15 капель на сахар 3 раза в день. Мы рекомендуем его при камнях в почках и для снижения почечного давления. Когда каналы свободно пропускают все, нет причин для давления. И почки нормально функционируют.

«ЗОЖ»: Чтобы удалось все преодолеть и не заболеть, какие природные средства вы еще могли бы порекомендовать?

ТОКМАКОВА: На ночь принимать ванны. Полпачки поваренной соли развести и влить в ванну 35-38 градусов. Туда добавить 7 капель лаванды, 5 капель лимона и 2 капли пихтового масла. Развесить их в чашечке кефира и вылить в ванну. Получится успокаивающий аромат. Можно зажечь свечу, чтобы электричество не раз-

дражало. Отдыхать 10-15 минут. За час-два до сна. Полезно помассировать голову круговыми движениями.

Расслабляюще действует и солевая ванна с настоем валерьяны: 1 пузырек выливается в теплую соленую воду.

Вот ваш день закончился. Приняли ванну и спокойно заснули. Если из дня в день повторять такую размеренную лечебно-профилактическую работу, то АД придет в норму. Через две-три недели эффект обязательно будет.

«ЗОЖ»: День-то закончился, но надо еще и ночь продержаться. А как считается, инсульты, инфаркты чаще возникают в ночные часы?

ТОКМАКОВА: Да, в 4-5 утра. Это соответствует нашим биоритмам. И больной должен это знать. В предрассветные часы организм по биоритму наиболее ослаблен.

«ЗОЖ»: И что же делать? Заводить будильник и принимать в эти опасные часы таблетку?

ТОКМАКОВА: Лучше принять ее часов в 11 вечера, она как раз действует к утру. Но принять нужно не нитроглицерин, а что-нибудь длительного действия — эринит, например. Если речь идет о серьезной сердечной болезни, то и лекарства нужно принимать серьезные.

«ЗОЖ»: А может быть, все же лучше проснуться, сесть, открыть окно, походить?

ТОКМАКОВА: Нет: сон и есть лучшее лекарство. Лечиться надо днем, вечером. Если что-то внезапное происходит, например, сильный храп, то, конечно, разбудить. А постоянно будить, чтобы человек принял лекарство, этого делать не следует.

«ЗОЖ»: Бывает, что инфаркты случаются при относительно невысоких цифрах артериального давления. Отче-

го это происходит?

ТОКМАКОВА: Человеку изначально дано от природы какое-то давление. Нормой считается 120/80 мм, но на самом деле это не стандарт. У кого-то 110/70, у кого-то 100/60, это все индивидуально. Если у человека, для которого нормальное давление 90/60, внезапно повысится до 140/90, возможен инсульт или инфаркт. Это атеросклероз, сосуды головного мозга или коронарные сердечные сосуды не могут вовремя среагировать.

«ЗОЖ»: Существуют способы для сохранения эластичности сосудов?

ТОКМАКОВА: Да, против атеросклероза хорошее средство — лук и чеснок. Какие были бы здоровые люди, если бы регулярно ели лук и чеснок с черным хлебом. В них столько целебных фитонцидов! Можно принимать наши российские препараты — аликор и алисат. Это производные чеснока, и запаха не имеют. Если вы съедаете луковицу в день, считайте, что вы здоровы. Лук и чеснок повышают иммунитет, это та же борьба с атеросклерозом.

«ЗОЖ»: Почему люди, которые чувствуют себя здоровыми, вдруг ни с того, ни с сего отправляются на тот свет в результате сердечного приступа? На что надо обращать внимание?

ТОКМАКОВА: На приступы головокружения, какой-то новой непонятной боли. Ведь не всегда болит в груди. Инфаркт может быть в виде астмы, иногда болит желудок в области солнечного сплетения. А это не желудок был, а инфаркт. Как будто изжога какая-то, давит, болит. И люди думают: сейчас фестал приму — пройдет. Или как бы пищевод

сжимает, в середине груди начинается жжение. Часто это принимают за какие-то расстройства пищеварения: «Что-то съел».

Приступы могут повторяться. Кардиограмма не всегда показывает инфаркт. И если эта боль длится больше 10 минут, надо вызывать «Скорую». Если при ходьбе вы испытываете боль, удушье, слабость, пусть даже нерезкую, потливость, должны обязательно остановиться, отдохнуть, а потом обратиться к кардиологу. Особенно мужчины. Чтобы приступ не застал врасплох, носите с собой нитроглицерин. Надо правильно его принимать — остановитесь и постоит, лучше сядьте. Потому что препарат вызывает прилив крови к голове, может головокружение появиться. Принимать вначале не целую таблетку, а половинку.

«ЗОЖ»: Какие процедуры вы проводите в вашем Центре?

ТОКМАКОВА: Помимо фитотерапии, делаем фитоаппликации, ароматерапию. Фитоаппликации у нас из трав с добавлением эфирных масел, даже для сердца. Это живые травы. И они воздействуют через кожу непосредственно на больной орган.

В домашних условиях попробуйте запарить пустырник, смешать с кефиром и обложить им околосердечную область и посередине груди. Мужчине можно полностью левую часть покрыть этим запаренным пустырником. Сверху накройте хлопчатобумажной тканью, чтобы сохранялось тепло. Полежите часок. Это хорошая профилактика стенокардии, невротических болезней.

Можно такую же аппликацию сделать вдоль позвоночника. Я запариваю более сложный состав. Но наиболее безобидна и эффективна омела белая.

Если у кого-то возникнет необходимость связаться с медицинским центром «Век здоровья», можно позвонить по телефону: 915-10-51.

ВСЕ БОЛЬШЕ ДОВЕРИЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ МЕТОДАМ

Судя по тому, как обрывали телефон в редакции после публикации интервью с профессором, доктором биологических наук Андреем Георгиевичем МАЛЕНКОВЫМ, можно утверждать, что материал, как говорится, вызвал интерес. Те, кто внимательно читал интервью, помнят, наверное, что я обещал продолжить разговор. И вот мы снова встречаемся с Маленковым...

— Андрей Георгиевич, понятно, что после публикации к вам хлынул поток новых пациентов. Каковы первые впечатления от общения с ними?

— На этот вопрос ответить не так легко, как кажется. Мы ведь до сих пор имели дело в основном с москвичами. Сегодняшняя же география — практически вся страна. И вот этот огромный диапазон приводит к неутешительным выводам.

— В каком плане?

— Ну, во-первых, из обратившихся пациентов большинство находятся в стадии, которую принято считать безнадежной, — то есть в четвертой.

— А вы тоже считаете эту стадию безнадежной?

— Упаси Бог. Это, конечно, не лучший вариант, но контингент, который обращается к нам за помощью, чаще всего и находится в таком состоянии.

— И у вас бывают удачи?

— Разумеется. Однозначно, мы продлеваем больным жизни. Более того: нередко в борьбе с болезнью они выходят победителями. Особенно хорошие результаты по раку мочевого пузыря.

— И все же большое число больных с четвертой стадией должно настораживать. Это говорит либо о пробелах в своевременной диагностике, либо об ошибках в лечении.

— И то, и другое составляет гигантскую проблему. В Москве, в крупных областных центрах еще ладно. А вот на периферии... Бросается в глаза огромное количество врачебных ошибок. Ведь что получается. У человека, например, 2-я стадия. При правильном лечении больной должен жить. А у нас — сразу химиотерапия. Еще большая ошибка, на мой взгляд, когда указанная жесткая процедура назначается в качестве предоперационной подготовки.

— А как вы вообще относитесь к онкологическим операциям?

— Если таковая показана, то абсолютно положительно. При этом я советую самое пристальное внимание обратить на предоперационную подготовку. И здесь наша гомеостатическая терапия — мы о ней говорили в вестнике «ЗОЖ» № 4 (208) — мне кажется, наиболее эффективна.

Кстати — это тоже интересно — многие наши пациенты до обращения в Центр принимали различные народные средства. Иногда довольно успешно.

— А в чем, собственно, заключается предоперационная терапия?

— Прежде всего в том, чтобы с помощью тодикампа, бластофага, геомалина и тех самых пищевых добавок — цитоминов постараться убрать мета-стазы, если они есть, ло-

кализировать опухоль, коли удастся сократить ее размеры. Ну, а в общих чертах максимально поднять жизненные силы больного.

— Но ведь те же самые задачи ставят перед собой люди, которые лечатся самостоятельно народными средствами. Тем же тодикампом, настойками болиголова, мухомора, по методу Николая Шевченко — смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом, 30+30, и так далее. Однако из переписки с читателями нередко наблюдается следующая ситуация: на первых порах все вроде идет хорошо. Самочувствие улучшается, у больного появляется надежда. Спасение кажется реальным и близким, и вдруг болезнь медленно, но верно начинает одерживать верх. Как контролировать это пограничное состояние и как поступать больному, если избранный поначалу метод перестает работать?

— Прежде всего, как определить. Самочувствие — хорошая лакмусовая бумажка, но далекая от точности. В обычных условиях наиболее надежный способ — анализ крови. Причем смотреть надо не только СОЭ и гемоглобин, но, что особенно важно, состояние и состав белой крови — лейкоцитов и лимфоцитов. Хотя бы их количество: для лимфоцитов 30—40%, для лейкоцитов — в границах от 4,5 до 5... У нас же в Центре мы определяем не только количество этих ингредиентов крови, но с помощью специальных приборов — люминесцентных зондов — и их качество.

— Это возможно в

обычной лаборатории при обычной поликлинике?

— Не уверен... Вряд ли. Тем более что еще хорошо бы измерить и мембранный потенциал. Если он достаточно высок, то организм способен к сопротивлению.

— Не очень понимаю, в чем тут дело...

— Попробую объяснить хотя бы очень приблизительно. Уровень означенного потенциала зависит от количества и активности митохондрий клеток. Если митохондрии подавляются и число их уменьшается, это и есть начало перерождения клеток — процесс, который в определенный момент ведет к раку.

— Но ведь по Залманову мы знаем, что рак возникает там, где нарушается кровообращение и возникает кислородное голодание тканей...

— Все правильно. Только Залманов подошел к проблеме с позиций макро, а я — микро... Там, где возникает кислородное голодание, происходит воспаление. Именно в очагах хронического воспаления чаще всего и возникает рак. Кстати, там, где идет воспаление, там всегда активизируется патогенная флора. Во многих случаях можно подавить ее с помощью трихопола, а еще лучше — тодикампа.

— А можем ли мы в таком случае подумать о профилактике?

— Конечно. И здесь тодикамп очень хорош: по 10—15 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

— Наверное, последний вопрос: ваш взгляд из всего, что было сказано, на метод Шевченко?

— Вас, наверное, удивит — положительный. Из общения с больными я

НАРКОТИКИ НЕ ПРИГОДИЛИСЬ

...как метод работает. Мы наблюдаем за ним. Стараемся изучать. Дело в том, что при энергичном встряхивании смеси водки с маслом образуется эмульсия, которая легко проникает в кровь. Почему она работает? Почему помогает не всем? Очень может быть, что все зависит от состояния кишечника. Если в нем преобладает патогенная флора, — успеха добиться гораздо труднее. Впрочем, повторяю, это только предположение... Вообще, по поводу смеси у нас есть несколько гипотез, но есть и совершенно определенное «но».

Я не согласен с Шевченко в том плане, что только смесь, и ничего более дополнительного. Не согласен и с рядом ограничений, особенно по поводу кальция. Почему он на него ополчился, совершенно непонятно. Мы, например, напротив, при наличии метастазов в костях даем пациентам специально подготовленную — подвергнутую термической обработке и размолотую — кость и назначаем геомалин и цитамин хондрамин. И уж тем более я не приемлю ситуации, когда при очевидном по всем показателям ухудшении больному предлагают пить смесь «до победного конца». Полагаю, что в подобных случаях надо решительно «сменить пластинку» и искать другой метод.

С гостем разговаривал Анатолий КОРШУНОВ.

«ЗОЖ»: Если у вас есть необходимость обратиться в Центр гомеостатической медицины, то позвоните по телефону: 095-126-29-12. Адрес в Москве: ул. Досфлота, медсанчасть, д. 143, 3-й этаж. Проезд до станции метро «Сходненская», далее 70-й троллейбус до ост. ДК «Салют».

Прием по предварительной записи.

В 21-м номере вестника «ЗОЖ» за 2001 г. доктор В.А.Нерезов в числе других упомянул методику лечения рака М.В.Голюка.

Мне пришлось столкнуться с положительным результатом лечения рака желудка IV стадии у моей сестры по этой методике. Хочу поделиться с другими.

Сестра заболела, как это всегда случается, внезапно. После обследования и подтверждения диагноза в больницу ее уже не взяли. Выписали наркотики. Все понимают, в каких случаях в наше время выписывают наркотики.

Нужно было срочно что-то предпринимать. Я вспомнила, что года три назад в журнале «Сельская новь» была рубрика «В поединке с опухолью». В 11-м номере за 1990 год нашла методику М.В.Голюка. Ухватила за нее, как утопающий за соломинку. И, как оказалось, не зря.

Спустя годы я хочу вспомнить добрым словом и М.В.Голюка (ныне покойного), и сотрудников журнала «Сельская новь» за популяризацию этой методики.

А теперь о сути.

Курс лечения длится 3 месяца и состоит в том, что последовательно пьют следующие настойки:

— **Настойку Марьяна корня** — все три месяца 3 раза в день за полчаса до еды по 30 — 40 капель на прием.

— **Настой бадана** — 3 дня (1 — 2 — 3-й) 3 раза в день за час до еды по 2-3 чайные ложки.

— **Настойку чистотела** — также 3 дня (4 — 5 — 6-й) по десертной или столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

— **Настойку элеутерококка** — 3 дня (7 — 8 — 9-й) по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Иными словами, каждую из настоек принимают на фоне Марьяна корня по три дня в указанном порядке все три месяца.

Настойки на водке надо разбавлять в три раза водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ И НАСТОЕК

1. **Корень бадана** измельчить до размеров

гречневой крупы, положить в эмалированную посуду и на каждые 50 г корня добавив 350 мл кипяченой воды при 60°C. Укутать и настаивать 8 часов. Корень оставить в настое. Хранить в прохладном месте.

2. **Элеутерококк** — 100 г мелко раздробленного корня поместить в 700-граммовую темную бутылку, залить 0,5 л водки и настаивать 10 суток.

3. **Чистотел** — 12 г сухой травы положить в темную бутылку, залить 0,5 л водки, настоять 5 суток. Процедить.

При метастазах в печень все лекарства необходимо готовить на воде: 30 г сухой травы чистотела в 500 мл воды довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и дать постоять 10 минут, процедить, слить в темную бутылку и хранить в прохладном месте. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

Настойку пиона и элеутерококка продают в аптеках.

Марьян корень — это бытовое название пиона уклоняющегося. Поэтому в аптеках — настойка пиона.

Настой бадана мы готовили в термосе, на каждые очередные 3 дня свежий. На 50 г корня брали 350 мл воды при температуре 60°C. Готовили в ночь перед днем приема. Хранили в холодильнике. Перед приемом подогревали.

Водный настой чистотела сестра принимала по 50 мл 3 раза в день, а не по 100 мл, как указано в методике. Мы не знали про тестирование на чувствительность к ядам, боялись передозировки, тем более что сестра была в тяжелом состоянии. Надо помнить, что чистотел ядовит.

В методике еще рекомендовалось на область опухоли делать компресс 2 раза в день в течение 1 — 1,5 месяцев из настоя бадана, разведенного в 2 раза.

Затем 1,5 — 2 месяца компресс делают из неразведенного настоя бадана.

По какой-то причине компрессы мы не делали.

Одновременно с этими настойками делали му-

мие: 2 г мумие клали в 250-граммовую баночку, заливали двумя столовыми ложками теплой кипяченой воды; после растворения мумие в банку добавляли мед (до плечиков) — сестра принимала по 1 чайной ложке один раз в день утром, натощак.

Доктор В.А.Нерезов рекомендует проводить отдельные курсы мумие, но я тогда этого не знала.

Улучшение состояния началось на первой неделе приема лекарств: у сестры появился аппетит, она стала вставать, ходить.

Курс лечения повторяли раз в полгода. Без отступления от методики был проведен только первый курс (не считая уменьшения дозировки чистотела).

В аптеке трудно было с элеутерококком, и в последующих курсах мы иногда заменяли его настойкой левзеи софлоровидной — тоже аптечный препарат.

Если ухудшался сон — снижали дозировку элеутерококка на вечерний прием или совсем его отменяли: принимали по 2 раза в день — в первой половине дня.

Сестра прожила три года. Сама готовила еду, ходила в магазин за продуктами, стирала, убирала в доме, копалась потихоньку в огороде, общалась с внуками.

Наркотики ей негодились. Мы их сдали обратно в аптеку. Может, сестра прожила бы дольше, но случилось несчастье: умер родной брат. Ослабленная болезнью, сестра не справилась с горем, и через два месяца после смерти брата ее не стало. Было ей тогда всего 64 года. Конечно, три года — это не так уж много, и все же бороться надо.

Мой совет всем попавшим в беду: не тяните, обращайтесь к онкологам. Альтернативные методы лечения хороши совместно с официальными методами лечения или, как в данном случае, при отсутствии выбора.

Читательница из Новосибирской области.

...И если ты уходишь от родимой двери,
И замки, мыши, крысы на твоём пути,
Прислушайся к древнейшим ты поверьям
И чернокорень в путь-дорогу прихвати.

Восна прилетала внезапно на нашу тихую узкую улицу во Львове. Венецианские окна старинных домов сияли чисто вымытыми стеклами. В стволах липовых и кленовых деревьев бурлили весенние соки, и почки вот-вот проклюнувшихся будущих листьев тяжелели, набухали в ожидании родов. В это время обычно прилетали 4 пары скворцов. Мы различали их по переливчатым голосам. Они устраивали своеобразные сольные концерты. И когда выступающий скворец самозабвенно исполнял только свою мелодию, все остальные молчали, затем вступал второй, третий... Веселили скворцы сердца встающего на заре рабочего дня и благословляли трудовой их день.

Но той памятной весной 39-го, перед разделом Западной Украины, скворцы молчали. Зато неопрятные, растрепанные черные грачи овладели кронами деревьев и оглашенно орли по утрам, сея тревогу и отчаяние. Как только занималась заря, они тучами летали над деревьями, дрались, словно сошли с ума. Акустическое пространство меж старинных домов усиливало их злое, карканье во много раз и создавало невообразимую шумную какофонию. Больные, пожилые люди, болячки которых успокаивались только часам к 4 утра, не могли заснуть. На улице только и было разговоров о беспокойных птицах.

Приехала бабушка Елена из полесских лесов с узелками подарков к Пасхе. Встречали ее мы ранним утром — еще не трезвонили трамваи. Шли пешком. Она вглядывалась в лики прекрасных зданий

старинной архитектуры и горестно покачивала головой:

— Богатые люди строили этот город, но дух умирающего витает над ним. Грязные струи облаченной в бетон, ныне ставшей подземной, реки Полтвы роются и гневаются на людей.

Гам сумасшедших птиц встретил нас у дома.

Кроны ведь высоко, гнездо так просто не достать. Разогнали они грачей, гнездо на землю сбросили. Полетали грачи, поорали несколько часов, и затем все стихло. Бабушка долго с интересом разглядывала гнездо, затем аккуратно подняла мусор, вынув из гнезда несколько веточек.

— Ишь ты, мудреная бесплодка, непроста. Чернокорень в гнездо принесла, лечиться пыталась...

Растет чернокорень лекарственный везде и всюду. Просто мы, жертвы ци-

столь любимые им посадками картофеля стороной. Даже кроты избегают рыть землю в тех местах, где произрастает чернокорень.

Спектр действия чернокорня на организм очень широк. Он оказывает обезболивающее, противосудорожное, кровоостанавливающее и противомикробное действие. Вовнутрь назначают его при упорном кашле в результате инфекционного поражения легких, при бронхоэктатической болезни, при кишечных ко-

ЧЕРНОКОРЕНЬ

— Ой, что вытворяют, оказанные. — Бабушка остановилась под кленом и долго изучала беснующуюся стаю, а затем провела свое расследование. Непутевый и недальновзоркий грач выбрал в жены больную, бесплодную грачиху. Вот это гнездо — и причина волнений всего грачиного народа. Когда пустоцветка снесла парочку болтунов — бесплодных яичек, он разобравшись, расклевал пустышки и привел новую жену в уже построенное гнездо. Нанесла новая женка яичек, уселась разгоряченным тельцем на них, высидивает, трудится. А первая-то жена, покинутая, рядом на ветке сидит и на чем свет стоит прокликает молодуху, скандалит, ругается, подсиживает ее. Той ни попить, ни поесть. Стоит с яиц сойти, как покинутая сразу так и норовит усестись на яйца. Только тепло ее не живительное, а мертвое. Грачиный народ хорошо знает об этом, вот и волнуется.

— Самец неудачливый по законам природы покинутую женку бить не может, только орет, знакомых товарищ призывает с нею расправиться. А те стараются, вон сколько перьев на земле. Не будет у них толку. Одно расстройство. Позвали пожарников.

визации, растерявшие по векам память об этом скромном растении, проходим мимо, не ведая о том, что создатель взрастил его для нас же, чтобы помочь в болезнях и очистить душу и тело от всякой нечисти, что вселяется в нас невидимой ратью, от злых сил... Не случайно крысы и мыши боятся одного его запаха, который улавливают своими чувствительными носами — даже маленький корешок, припасенный в жилище, отгоняет их. Наши предки хорошо знали это невзрачное растение и разбрасывали его в амбарах и кладовых, охраняясь от грызунов.

В полях, вдоль дорог, на мусорниках возле жилищ подымается чернокорень и горделиво тянется к небу. Начинает свое цветение в мае, цветет в июне, июле. *Cynoglossum officinale*. Знания о нем просачиваются сквозь тысячелетия. Заготавливают его корни осенью или весной до цветения. Надземную травянистую часть собирают во время цветения. Чернокорень помогает человеку избавиться не только от многих хворей, но опытные огородники обсаживают им межи картофеля поле — колорадский жук очень не любит присутствие этого растения и обходит

лика, при легочных и желудочно-кишечных кровотечениях, при кровавых и простых упорных поносах. Употребление чернокорня внешне действует как обезболивающее, противовоспалительное средство. Способствует росту волос при гнездовой и тотальной алопеции (плешиности). Органические известковые соединения, которые присутствуют в корнях, помогают сращиванию костей при переломах и обновлению их при остеопорозах. Отвар корней в виде местных ванн, обмываний, примочек или же компрессов употребляют при ушибах, переломах, ожогах, гнойных ранах, воспалительных процессах кожи. В гомеопатии употребляют эссенцию чернокорня из свежих корней, собранных осенью. При волчанке всех типов чернокорень — один из главных составных компонентов лекарственных травяных сборов, которые подбираются индивидуально для каждого больного врачом-фитотерапевтом. При дисковидной красной волчанке чернокорень — незаменимое и очень эффективное средство.

• Астма бронхиальная тяжелого течения с бронхоэктазами.

Употребляется водный

растой для принятия внутрь: 1 чайную ложку травы в виде порошка или же размолотых корней (сухих) заливают стаканом кипятка, настаивают ночь в герметически закрытой посуде. Употребляют 5 раз в день, независимо от еды, по чайной ложке через одинаковый интервал времени.

Или же при наличии сока употребляют по 5 капель на столовую воды 3 раза в день перед едой.

Наконец, вместо этих снадобий можно использо-

дагрическом полиартрите.

Надо помнить, что это растение — мощное очистительное средство против простейших, против вирусов и различных инфекций и потому излечивает многие болезни, которые связаны с поражением ими организма.

• **Бесплодие женское и мужское, сопровождающееся воспалительными процессами мочеполовой системы.**

Для женщин — спиртовую настойку: 10 г сухих корней на 200 г спирта, настоянно-

принятием внутрь настойки чернокорня, тампонады на это время исключить.

У малышей, исключительно у девочек, случается такое заболевание (буквально со времени рождения), как особая чувствительность клитора и больших половых губ. Причиной такого заболевания служит внедрение в слизистую каких-то простейших, которые раздражают нервные окончания, возбуждают половые органы. Ребенок скрещивает ножки, тельце напрягается, усиливается

цепту 1 чайную ложку масла из чернокорня смешать с 1 чайной ложкой растопленного свежего коровьего масла и после обмывания и просушивания смазывать слизистую половых губ. При этом надо помнить, что при поражении глистами острицами заднего прохода у девочек также могут наблюдаться подобные болезненные ситуации. Тогда нужно применять молочные клизмочки с чесноком: 1 дольку чеснока (непроросшего) растереть в 1/2 чайной ложки соли, разбавить 100 г теплого молока, настоять 40 минут закрытым. Процедить и ввести в прямую кишку неглубоко (типа спринцевания и обмывания). Не нужно при этом сильно выталкивать содержимое клизмы. Просто тихонько нажимать на грушу неоднократно, чтобы молоко с чесноком выходило порциями без включения перистальтики кишечника.

При кожных заболеваниях изнурительного, долгого хронического течения препараты чернокорня могут сыграть очень полезную вспомогательную, а то и главную роль в лечении и избавлении от страданий. Для ванн, обмываний, примочек или компрессов в народе применяется такой рецепт: 4 столовые ложки хорошо раздробленного корня заливают одним литром кипятка, томят 15 минут в закрытой посуде на медленном огне. Отстаивают 12 часов также в закрытой посуде. Затем процеживают и применяют местно — в ваннах, обмываниях, примочках.

Ванны: 1 стакан настоя на 5 л воды. Температура — 40°C, 15 минут.

Компрессы и примочки — неразбавленный настой.

«ЗОЖ»: Да простят нам читатели некоторый натурализм. Но, во-первых, мы не за обеденным столом, а во-вторых, указанные недуги у людей случаются. И говорить о них надобно. Это жизнь!

ТВОЙ ОБЕРЕГ

вать в тех же целях спиртовой настой чернокорня. По 25 капель на 20 г воды 3 раза в день до еды.

При этом обязательно употребляют 1/2 кофейной ложечки порошка из яичной скорлупы, погашенной десятью каплями лимонного сока, 2 раза в день. Срок лечения — 40 дней. Перерыв — 12. При необходимости повторить.

Вилочковую железу, начиная от межгрудья по треугольнику до ключиц, натирают в течение одной минуты тем же спиртовым настоем: 10 г высушенных корней на 200 г 70° спирта. Настаивают 12 дней в темном месте.

Для растирания вилочковой железы можно приготовить масло из чернокорня. Надземная часть и корни в свежем виде, растертые с осторожностью в количестве одного стакана, залить одним литром подсолнечного нерафинированного масла, закрыть герметичной крышкой, выставить на солнце на 4 недели. Таким маслом можно смазывать виски при мигренях, около раковин ушей — при невритах слуховых нервов — тугоухости, фурункулах, при набухании подчелюстных железок, при сучьем вымени, экземах, пиодермии, красных лишаях и псориазе, при по-

го в темном месте 12 дней. Употреблять по 25 капель на 20 г воды перед едой 3 раза в день в течение 40 дней.

Через день женщинам делать ирригации (промывания вагины) клизмочкой: 1 чайную ложку настойки на 100 г теплого молока, разумеется, кипяченого. На ночь в вагину (мужчинам — в прямую кишку) — клизмочку.

При наличии масла можно лечиться тампонами, смоченными маслом: женщинам в вагину, мужчинам — в прямую кишку. Кстати, превосходнейшее средство при простатитах и аденомах предстательной железы. При сужении мочевого канала тем, которые вынуждены пользоваться бужом, такое масло, введенное в мочевого канал путем катетера или же просто обильно смазывая маслом буж, — может устранить полностью болезненную грануляцию слизистой мочевого канала и будет действовать противовоспалительно и болеутоляюще. Курс лечения — 40 дней. 12—14 дней перерыв. Повторять курсы по своему усмотрению и самочувствию.

Женщинам 3 дня до менструации, во время менструации и 5 дней после нее лечиться только

ПИШЕТ вам Новикова Тамара из г. Благовещенска Амурской области. Спасибо за статью «Солнышко лесное».

Я вам уже писала, что с 20 лет больна таким противным заболеванием, как бруцеллез — снижен иммунитет. И одуванчик в моей аптеке занимает одно из первых мест.

• Делаю салат «Весенний»: листья одуванчика (предварительно вымоченные 30 минут в соленой воде), зеленый лук, 2 яйца, редис. Заправляю сметаной.

• Пью кофе из корней одуванчика с молоком — очень вкусно.

• Делаю сироп — получается, как мед: на 300 соцветий, без корзиночек — 1 кг сахара. Варю соцветия в 1 л воды, пока лепестки не разварятся, затем добавляю сахар (делю его на 3 части): 3 раза выключаю газ и 3 раза добавляю сахар — получается густой сироп золотистого цвета.

Одуванчик для лечебных целей

Используют корни, листья, соцветия, сок. Листья и сок собирают в апреле-августе, корни — ранней весной и осенью. Одуванчик возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, работу желудка и кишечника. Водный настой корней вместе с листь-

ЯСНОГО СОЛНЦА ГОЛОВА — БОЖЬЯ ТРАВА

ями оказывает возбуждающее действие на весь организм, усиливает у кормящих матерей лактацию, улучшает обмен веществ. Применяется при кожных заболеваниях — экземе, кожный зуд, гнойничковые поражения. Все части растения обладают жаропонижающим, потогонным, противоглистным действием.

Возбуждающий аппетит настой:

корень одуванчика — 1 ч.
трава полыни — 2 ч.
трава тысячелистника — 2 ч.
2 ст. ложки смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по 1 ст.ложке за 15 мин. до еды.

Настой трав при холецистите, гепатите:

корень одуванчика — 1 ч.
трава зверобоя — 2 ч.
цветки бессмертника — 1 ч.

трава вахты — 1 ч.

цветки ромашки — 1 ч.

трава золототысячника — 1 ч.

1 ст.ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 мин. до еды.

Божья трава — ясного солнца голова

Спаси меня от живота болящего,
От ног болящих, опухолей

вселящих.

Бегайте мои ноги за Божьей

травой,

Собирайте корни осенью-весной.

Люд лечите! Бога чтите!

Отвар корней попивайте,

Господа Бога вспоминайте!

Кто к тебе пришел — лечи,

Господа Бога не гневи.

Совесть имей!

Бескорыстным будь!

Ясного солнца голова —

Божья трава,

Дай роду людскому здоровья

на века!

Желательно прочесть, прежде чем пить отвар.

Адрес: Новиковой Тамаре Петровне, 675016, Амурская обл., г.Благовещенск-16, ул. 50 лет Октября, 62-7.

СЕЙЧАС-ТО еще холодно, и мои заметки вроде не ко времени. Но квас пьют не только в жару.

Обычному квасу не менее 800 лет. Самый распространенный — хлебный. Готовить его может любая хозяйка, тем более что и закваска теперь продается. А вот о пшеничном квасе знают не все. Хотя он намного «витаминнее» хлебного. Между тем приготовить и такой квас просто. В трехлитровую банку насыпать 2 стакана пшена, положить две-три корочки черного хлеба, 3 столовые ложки сахара, залить теплой водой, поставить в темное место и подождать 2-3 дня. Как появятся пузырьки, значит, готово. Нужно аккуратно слить верхний слой и добавить по вкусу сахар или закрасить жженым сахаром. Оставшуюся гущу опять залить теплой водой, добавить сахар, и квас будет готов уже через сутки. Этот напиток чистит печень и поджелудочную железу. Для разнообразия в банку можно доливать отвары трав, например: мяты, клевера, ромашки. При этом напиток усиливает свои целебные свойства и приобретает новый вкус.

Очень полезны фруктовые и ягодные квасы. Фрукты и ягоды помыть или порезать и залить кипятком; как остынет, добавить сахар и немного дрожжей. А можно сразу сделать отвар, процедить его и делать квас. Чтобы квас был шипучим, нужно в момент брожения разлить его в бутылки, хорошо закрыть и поместить на холод.

КВАС ПЬЮТ НЕ ТОЛЬКО В ЖАРУ

А вот морс, родственник ягодного кваса, готовится без процесса брожения. Ягоды или фрукты как следует увариваются, затем настаиваются не менее 6 часов, после чего тщательно сливается отстоявшийся напиток. Добавить сахар или мед.

В кухне русских князей особо ценились взвары. Готовили их загодя, с множеством пряностей, чтобы они настоялись и стали «духовиты». А готовится взвар почти как морс, только в отстоявшийся напиток делают добавки: для медового взвара — мед, дают закипеть, снимают пену и горячим — на стол. Такой напиток особенно ценен при простудах. Можно добавлять цедру, корицу, ваниль и другие пряности. Крепость взвара зависит от количества этих приправ.

Особое место среди множества напитков занимают целебные квасы. Способ их приготовления необычен, но не сложен. Просто нужно провести молочнокислую ферментацию задуманного кваса. Уже все давно оценили овсяный бальзам Изотова. Так вот,

я предлагаю не менее эффективные квасы, приготовленные по принципу овсяного бальзама. Возьмем для примера чистотел или лист вишни. Нужно взять стакан порезанного растения (если оно свежее, а если сухое — одну треть стакана), стакан сахара, стакан кефира или сыворотки, все поместить в трехлитровую банку и долить доверху теплой водой; держать 2 недели. Процедить и пить по полстакана за 30 минут до еды. Только растения нужно положить в марлевый мешочек с грузиком, чтобы он удерживался на дне банки. Если вы приготовите такой квас из чистотела, то очистите организм от папиллом, кондилом и других наростов.

Таким же способом готовится квас и из других трав, необходимых для лечения. Употреблять такие квасы не менее месяца.

И еще раз о бальзаме Изотова. От чего-то все зациклилось на овсянке. А ведь точно таким способом можно приготовить любую крупу. Причем выбрать себе такую, которая наиболее подойдет для лечения. Вот для печени нужны горох, бобы, соя. Чтобы вывести соли из организма, необходим рис.

Попробуйте уже известным вам способом приготовления овсяного бальзама Изотова приготовить другую крупу. Уверена, вы не пожалеете.

Адрес: Цветковой Галине Никифоровне, 300041, Тула, ул. Спортивная, д. 21.

Как я вылечилась от костоеда

Дело было в далеком 1956 году. У меня на указательном пальце возле ногтя стала расти твердая опухоль. Что только мы не делали: и парили ее, и среза-ли, но все было беспо-лезно: опухоль продолжа-ла расти. Врач-хирург предложил удалить палец, сказал, что если этого не сделать сейчас, то придет-ся удалять всю кисть. Я пролила море слез. Тогда моя родная бабуля стала меня лечить народными средствами. Она взяла су-хой веничек из березы, ржи (подойдет и пшеница) и полыни, заготовленный за-ранее, запарила, и я стала парить руку на этом венич-ке по 15—20 минут 10 дней подряд. Через какое-то время после начала лече-ния на листьях стало оста-ваться множество тонень-ких белых червячков. Я продолжала делать проце-дуры, пока вся эта гадость не вышла. Вот так я выле-чилась от костоеда.

Адрес: Зайцевой На-дежде Петровне, 142131, Московская обл., г. Подольск, п/о Рязаново, ос. Ф-ки 1 Мая, д. 6, кв. 47.

По совету Антонины Хлобыстиной

В 12 лет я заболела остеомиелитом и чуть не ос-талась без ноги. Меня по-ложили в стационар в тя-желом состоянии и в тот же день прооперировали. Целый месяц лечили, а сняли с учета только че-рез 12 лет. Вылечилась я все-таки простым народ-ным средством, которое мне подсказала Антонина Хлобыстина из Челябинс-ка-70 (сейчас это город Снежинск).

Набрать осиновых дров,

нажечь золу. Из золы сде-лать щелок (в старину им стирали белье): 200—300 граммов золы на ведро воды. Вскипятить, настоять и на ночь делать теплые ванночки (36—38°C) на больную область в течение 10—15 минут. Потом выте-реть, одеться и спать. Курс лечения — 10 процедур. Если не поможет, повто-рить через месяц. Летом можно принимать солнеч-ные ванны до 10—11 часов утра, начиная с 10 минут, каждый день увеличивая время на 10 минут, в тече-ние 10—15 дней. Еще же-лательно попить нато-щак, за 30 минут до еды, яичную скорлупу, измель-ченную в кофемолке. За-пивать только водой.

Адрес: Шадчневой Любви Павловне, 363110, РСО-Алания, Пригородный р-н, с. Ми-хайловское, ул. Мичури-на, д. 9, кв. 15.

Два рецепта от чирьев и гноящихся ран

Считаю своим долгом сообщить рецепт моего деда. Сам он за всю свою жизнь (а прожил он сто лет!) не выпил ни одной таблетки и не принял ни одного укола. Рецепт прост. Берется простая из-весть, которой белят потол-ки, разводится в той же пропорции, что и для по-белки, но подсиньку добав-лять не надо. Подогреть в эмалированной или фар-форовой посуде до темпе-ратуры, пока можно тер-петь, и держать в растворе больное место от 30 минут до 1 часа, время от време-ни подогревая «лекар-ство». Процедуры делать утром и вечером. Доста-точно 3-4 сеансов для пол-ного излечения от фурун-кулов, чирьев и других

воспалительных процес-сов. Я спасся таким обра-зом от заражения крови. Заколачивал ржавые гвоз-ди и нечаянно ударил мо-лотком по пальцам. Через сутки вся кисть опухла и стала багровой, сильно бо-лела. Через 4 процедуры лечения известковым ра-створом боли прекрати-лись, спала опухоль. Рана стала затягиваться, а потом и вовсе зажила.

Адрес: Щеголеву Ва-силию Стахевичу, 648360, Красноярский край, г. Байкин, ул. Ком-сомольская, д. 3, кв. 3.

Обычно я варю такую мазь, чтобы смазывать вымя у коровы, но мазь подходит и людям, если есть открытые гноящиеся раны. Рецепт очень прост и доступен всем. Взять 1 пачку хозяйственного мыла, потереть его на крупной терке, смешать с 1 литром молока и томить на ма-леньком огне, помешивая, пока масса не загустеет. Мазь готова.

Адрес: Дмитриеву Ан-дрею, 423352, Татар-стан, Сармановский р-н, с. Александровка.

И снова про сок лопуха

Когда мне было 20 лет, у меня обнаружили затемне-ние в правом легком. Врач назначил процедуры, на ко-торые я должна была хо-дить 1 раз в 3 дня. Боль-ница находилась за 30 км от дома, а иногда приходи-лось ездить в город — это еще на 90 км дальше. Ле-чение пользы не приноси-ло. Тогда моя мама узна-ла у кого-то рецепт и ста-ла сама меня выхаживать. Каждый день утром и ве-чером она готовила смесь из 1/4 стакана листьев ло-пуха и 1/4 стакана парно-го молока, и я пила. Благо, корова была у нас своя, и

лечилась я недолго, всего неделю, потому что легкие болеть перестали. Сейчас мне 75 лет. Я даже рабо-тала в горячем цехе и не испытывала проблем со здоровьем. Знаю, что в го-роде трудно найти парное молоко. Думаю, можно ис-пользовать и обыкновен-ное.

Адрес: Южаковой Ли-дии Семеновне, 641050, Курганская обл., Миш-кинский р-н, с. Кирово, ул. Береговая, д. 79.

Зола от лямблий

Как-то пришла ко мне соседка и со слезами ска-зала, что сына увезли в больницу с болями в об-ласти печени. Когда при-шли результаты анализов, выяснилось, что печень по-ражена лямблиями. Вот от-чаявшаяся мама и пришла ко мне за рецептом: слы-шала, говорит, что есть у нас народное средство от этой напасти. Я и дала ей рецепт. Через полчаса дочь, вернувшись из мага-зина, сказала, что соседка с мужем уже готовят ле-карство у подъезда на ска-меечке.

В больнице мальчик про-шел один курс медикамен-тозного лечения, и его от-пустили домой на неделю. Потом соседка рассказы-вала, уже со слезами радо-сти, что как раз за эту не-делю они и вылечили сына. Сделав анализы, вра-чи не обнаружили лямблий, печень пришла в норму, и мальчика выписали домой. Жалко, что я не знала это-го рецепта, когда лямбли-озом страдала моя дочь. Вылечили ее аминохино-лом, а вот профилактику я проводила этим народным средством.

Нужно взять несколько веточек липы, немного под-сушить, поломать их по-мельче и сжечь в металли-ческой посуде (в консерв-ной банке или миске). Пе-пел просеять через сито, чтобы не было комочков.

Золы, или пепла, все равно как назовете, нужно 1 ст. ложку с горкой. Разделите ее на 7 частей. Затем каждую часть смешивать с 0,5 чайной ложки меда и принимать утром и вечером после еды, запивая стаканом теплого молока. Курс — 3 дня (утро-вечер), а на 4-й день принять последнюю, седьмую часть утром. Эта пропорция рассчитана на детей 12–14 лет.

Адрес: Спиркачевой Татьяне Дмитриевне, 248008, г. Калуга, ул. Тарутинская, д. 101.

Луковый суп от изжоги

Взять средних размеров луковицу, натереть ее на терке, положить в стакан и сверху насыпать сахарного песка до верха. Потом все тщательно размешать до появления сока. Можно начинать лечение, а именно: съесть все содержимое стакана в течение дня по 1 столовой ложке первый раз натощак, а потом через 2 часа после еды. Не запивать и не заедать. Жевать до тех пор, пока во рту все не растворится. Способ простой и доступный, я вылечилась за 1 раз, хотя изжога мучила не один год.

Адрес: Матвеевой Л.Б., 440600, г. Пенза.

Трещины — солидолом!

Мой совет для тех, кто имеет дело с цементом, гипсом, растворами, кирпичом, камнем и пр. Конечно, есть защитные перчатки, но что вы, не знаете русского человека? От частого соприкосновения с этими материалами кожа на кончиках пальцев грубеет и трескается, образуются глубокие раны. Это очень болезненно. Я уже не один десяток лет — а мне уже

два раза по 30 плюс «хвост» — использую солидол. На ночь мажу трещину солидолом, причем предпочитаю старый, темно-коричневого цвета. Потом обматываю палец полиэтиленом и закрепляю скотчем. Хотите верьте, хотите проверьте, но утром трещина почти не болит! А после 2–3 процедур грубеет и потихоньку заживает. Трещины бывают на пятках, но я на пятках действие солидола не проверял. А вдруг тоже поможет?

Адрес: Васильеву Б.В., 142620, Моск. обл., Орехово-Зуевский р-н, г. Куровское, ул. Свердлова, д. 158.

Компрессы от аденомы

Предлагаю рецепт мужчинам, которые страдают аденомой и простатитом. Купите в аптеке камфорный спирт и бинт, побрейте лобок и пах. Возьмите кусок бинта, смочите камфорным спиртом и наложите компресс на лобок и промежность (от ануса до середины мошонки). Ноги держите вместе. В таком положении сидите или лежите, сколько сможете — будет жечь. Этот метод простой и дешевый, можно сказать, копеечный, в то время как операция в наших, к примеру, краях стоит 10–12 тысяч.

Кроме компрессов, полезно круглый год есть тыквенные семечки по 1 стакану в день. Еще хорошо заваривать корни лопуха (сухие и измельченные) 2 ст. ложки на 0,5 литра воды. Кипятить 10 минут, настоять в течение часа. Пить 3 раза в день по 100 г в теплом виде за 15–20 минут до еды. Пить 1 раз в месяц в полнолуние.

Можно заваривать корни солодки, тоже сухие и измельченные, по 2 ст. ложки на 0,5 литра воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час. Пить 3 раза в день по

100 г в теплом виде за 15–20 минут до еды. Пить тоже 1 раз в месяц в полнолуние.

Адрес: Лыкину Анатолию Алексеевичу, 309190, Белгородская обл., г. Губкин-1, до востребования.

И снова о гайморите

20 лет назад я заболела гайморитом, мне делали прокол, так как другого лечения просто не знали. После операции сразу пошла на работу, и воспаление вернулось. Я не знала, что мне делать. К счастью, пришла ко мне приятельница, я ей рассказала о своей болячке. В ответ она научила меня, что делать. Нужно взять кусочек толстой льняной материи, вырезать в форме печатной буквы «Т» по размеру носа и области бровей. Взять 1 ст. ложку меда, подогреть и нанести на тряпочку. Сделать компресс. Сверху целлофан, косынку и в постель. 10 процедур, и все!

Адрес: Москаевой Клавдии Алексеевне, 431710, Мордовия, Чамзинский р-н, п. Комсомольский, ул. Луговая, д. 18.

Выбросьте подушки, поднимите изголовье

У меня было защемление шейных позвонков. Голова кружилась при любом повороте шеи, даже когда сидела. Как я избавилась от этой напасти. Никаких таблеток не пила, а просто приподнимала изголовье кровати, на которой спала, на 10 см от пола. Подложите под ножки кровати или дивана стопку книг, кирпичей или досок, что есть под рукой, подушки уберите и спите на валиках диаметром 10–

12 см. В таком положении ваш собственный вес растягивает позвонки. С неделю мне было страшно-вато так спать. Но потом привыкла, и вот уже 3 года никакие защемления меня не беспокоят.

Если у вас случилось воспаление мочевого пузыря, скажем, после гриппа или ангины, то попробуйте заваривать корень петрушки корневой сладкой. Этот рецепт нам посоветовала бабуля в поликлинике. Помыть корень зубной щеточкой, порезать на кружочки толщиной 0,5 см и залить 0,5 л кипятка. Настоять и выпить за день. Я пила настойку в течение 12 дней. И воспаление прошло, и настойка оказалась вкусной. Даже съела корешки.

Адрес: Николаевой Лидии Прокопьевне, 454902, г. Челябинск, п/о Шершни, ул. Гидрострой, д. 2, кв. 9.

H₂O₂ против зубной боли

В «ЗОЖ» №4 прочла статью «Перекись водорода — панацея XXI века» и решила предложить испытанный способ от зубной боли, особенно если заболит зуб под коронкой или под мостом.

Таблетки гидропирита (перекиси водорода) бывают по 1,5 и 2 грамма. В аптеках они всегда есть и стоят недорого. Растворить 2 таблетки по 1,5 или 2 грамма на 0,5 стакана воды. Этим раствором полоскать рот, держать раствор во рту (должна образоваться пена), сколько хватит терпения. Потом выплюнуть и набрать новую порцию раствора. На эту процедуру у меня уходит минут 20, потому что я подолгу держу перекись во рту. Боль исчезает полностью. Главное, чтобы гидропирит был свежий.

И еще хочу предложить один рецепт от отложения

соедин и остеохондроза. Наша знакомая жила в сельской местности, имела свое хозяйство. Правда, управляться ей было трудно, потому что ходила она с двумя палочками — боле-ли ноги. Как-то приехала к ней родственница из Кие-ва, сама врач, и предложи-ла такой рецепт растира-ний. 1 флакон тройного одеколona, флакончик (10 мл) йода и 10 таблеток ас-пирина (хорошенько рас-толочь) и все смешать. Настоять 3-4 дня, и готово. Перед применением взбалтывать. Флакончик обернуть темной бумагой, чтобы йод не терял свои свойства.

Наша знакомая упорно растирала ноги от ступни до бедер, сначала одну, по-том другую. Растирания делала днем и на ночь. За лето она вылечилась пол-ностью. Теперь и мы взя-ли на вооружение этот ре-цепт. Как поработаешь на огороде, так не знаешь, куда руки деть. Разотрешь плечи и локти, чуть утеп-лишь, отдохнешь немного, боль и пройдет. А если по-ясницу прихватит, то нуж-но намочить салфетку этим раствором и приложить к больному месту, предвари-тельно немного смазав поясницу маслом, и утеп-литься. После 1-2 проце-дур, как правило, все про-ходит.

Адрес: Дулькиной Т.С., 358007, респ. Кал-мыкия, г. Элиста-7, 1-й микр., д. 35, к. 16.

Рецепт в стихах

Каждую весну пью энер-гетический коктейль, пред-ложенный Анастасией Семеновой. Чудесный на-питок. Всем рекомендую. Вы сразу заметите, как улучшилось ваше самочу-ствие, попейте недельки две, этого будет достаточ-но. Чтобы легче запомнить состав, пишу рецепт кок-тейля в стихах.

Один раз в день
после еды
Стаканчик выпейте воды,
Сначала воду
подкислить —
Из яблок уксус
прошлогодний
Две чайных ложечки
налить,
Затем добавить каплю
йода
И размешать
С пол-ложечкою меда.

Адрес: Липчанской На-талье Константиновне, 346330, Ростовская обл., г. Донецк.

Лечебный клей

Хочу подарить вам хоро-ший рецепт собственного изобретения. Соберите сосновую смолу (ее мож-но достать в столярном цехе, где делают рамы, две-ри, мебель из сосны), на-лейте в аптечный пузырек и залейте аптечной спир-товой настойкой календу-лы, чтобы смола была при-крыта жидкостью. Через неделю смола растворит-ся (пузырек периодически взбалтывайте), и получит-ся липкая жидкость. Так вот, достаточно один раз нанести ее на рану (цара-пину, порез), на герпесное высыпание на губах, на шелушащуюся кожу, — как все заживет. Жидкость ми-нут 5-10 остается липкой, а потом подсыхает, как лак для ногтей. Я «изобрела» этот рецепт лет 15 назад, совсем не с лечебной це-лью. Просто мне нужен был клей. А получилась та-кая прелесть.

Адрес: Тихомоловой Наталье Борисовне, 354000, Сочи, а/я 923.

Забыл о дискомфорте

На мой вопрос в рубри-ке «Отзовитесь!» по пово-ду «горения» стоп ног я по-лучил 95 писем с разны-ми рекомендациями. Всем

приношу большую благо-дарность за советы. За три месяца попробовал на себе более полутора де-сятков разных рецептов и советов, присланных мне. Помогло комбинированное лечение: перед сном хожу 20 минут на магнитных стельках, затем принимаю контрастные ванны для ног — сначала опускаю ноги на 15 секунд в холодную воду, а затем в горячую, и так 7-10 раз в течение 12 дней, а затем смазываю стопы кремом «Эффект» и ложусь спать. Вот уже неделю сплю спокойно.

Адрес: Жмаеву Викто-ру Павловичу, 640001, г.Курган, ул.Станцион-ная, д.8, кв.54.

Лечила щитовидку, а вылечила тахикардию

Мне 35. По чистой слу-чайности купила в киоске «ЗОЖ» и теперь не пропус-каю ни одного номера.

На момент первого зна-комства с вестником име-ла узловой зоб II степени, тахикардию, одышку, язву двенадцатиперстной киш-ки. С ними боролась с по-мощью медицины. Узловой зоб не поддавался лече-нию, даже становилось хуже. Так вот, в том куплен-ном мною номере и был опубликован рецепт про-тиворакового бальзама Огаркова. И я за него ух-ватилась, хоть у меня и не было рака. Начала прини-мать бальзам. Пить тяже-ло, но можно. Эффект об-наружился с первых же дней: исчезли тахикардия и одышка, потом прошли отеки на ногах — даже сама перекопала весь огород.

Пила бальзам 2 месяца по 3 раза в день, потом — для профилактики 1 раз в день. Сделала УЗИ щито-видной железы. Узла не оказалось, чему я очень обрадовалась, но диффуз-

ные изменения и увеличе-ние щитовидки остались. Стала искать другое сред-ство. Решила воспользо-ваться рецептом Ольги Георгиевны из г.Никольс-ка настойки лапчатки бе-лой. Пропила настойку 2 месяца. УЗИ показало: ос-талось так же, но ухудше-ний нет. Хотела этот ре-цепт бросить и начала ис-кать другой из следующих номеров «ЗОЖ». Но, пере-читав еще раз рецепт с лапчаткой белой, выяснила, что она благотворно влия-ет на стенки кровеносных сосудов (сначала еще это было ни к чему, сосредо-точилась на щитовидке). А у меня на ногах, выше ко-лен, множество сосудов, ноги пронизаны синими «паутинками» и «веточка-ми». Я сразу же посмотре-ла на свои ноги и обнару-жила: «паутинки» поблед-нели, а «веточки» стали тоньше. Вот так: хотела вылечить одно, а получает-ся — лечу другое. Продол-жаю пить настойку лапчат-ки, надеюсь долечить свои сосуды.

Адрес: Семидоцкой Га-лине Юрьевне, 357350, Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ес-сентукская, ул. Мичурина, д. 24.

Долгожители Весьегонска лечатся

декопом

Мне 38 лет, работаю мед-сестрой. Похвалиться здо-ровьем не могу, но хочу по-делиться с читателями га-зеты тем, как можно укрепить иммунитет и избежать обострения хронических болезней.

В 1987 году из солнеч-ной Башкирии мы с мужем переехали в город Весье-гонск, находящийся на бе-регу Рыбинского водохра-нилища; кругом много бо-лот, климат, надо сказать, сыроватый. Все было бы хорошо, но вот беда: с пер-выми холодами обостря-

лись все мои болячки, и с каждым годом букет их пополнялся. Начиналось все с гнойной ангины, которая почему-то, как долгоиграющая пластинка, то утихала, за счет антибиотиков, которые мне выписывал мой лечащий доктор, то возобновлялась вновь. Постоянными спутниками были цистит и аднексит, затем заработала хронический пиелонефрит. Вспоминать не хочется, как это все происходило, иммунитет не работал, не было никаких сил бороться, иной раз думала, что это моя последняя осень. Но, к счастью, выход был найден. И помог мне возродиться к жизни чеснок, а точнее, чесночная настойка: 250 г чеснока измельчить, залить водкой 250 г, настоять 10 дней, отжать. Пью я его по 1 неполной чайной ложке утром и вечером до еды. Теперь обходит меня стороной и эпидемия гриппа.

Чтобы не обострялся пиелонефрит, пью чай из листьев брусники: 1 столовую ложку листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5–10 мин., процедить, пить по 2–3 ложки 3–4 раза в день. В бруснике сочетаются два ценных фактора — это мощный мочегонный эффект и противовоспалительное свойство.

Мужа вылечила от начинающейся бронхиальной астмы. Он электросварщик, часто болел бронхитами, в последнее время замучила одышка. Помог багульник болотный: 1 ст. ложка багульника на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Радикулиты, остеохондрозы, суставы лечим decoпом (сабельник болотный), местные жители нам подсказали: издавна эти и многие другие болезни лечили старожилы сабельником. Недаром же в Весьегонске так много долгожителей, потому как пьют они настойку из корней и стеблей decoпа, тем

самым омолаживая свой организм: 75 г корней и стеблей на 1 л водки, настоять 21 день, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

За последнее время не выпила ни одной таблетки, спасение нашла свое в природных целителях — травах. Собираем их сами, лечимся и помогаем другим людям.

Адрес: Зиганшиной Ирине Анатольевне, 171720, Тверская обл., г. Весьегонск, ул. П. Морозова, д. 2-«б».

Волосы и впрямь стали гуще

С вашей газетой я познакомилась в 1999 году совершенно случайно. Просто не пошла на обед домой, и мне предложили, чтобы не скучать, почитать «ЗОЖ». На второе полугодие 1999 года оформила подписку. С прошлого года кое-что решила испытать на себе.

В «ЗОЖ» № 19 за 1999 год М. Г. Минаева делится своим рецептом по укреплению волос, я решила им воспользоваться. На дворе был октябрь, и стручкового перца в продаже уже не было, тогда я насыпала в бутылку водки мелкий красный перец «огонек», что рос дома, но насыпала много, пригоршни две. Когда состав был готов, оказалось, что мазать им голову было невозможно — он нестерпимо жег. Тогда я решила разбавить его касторовым маслом и яичным желтком. Новым составом я мазала корни волос, потом надевала на голову целлофановый пакет и махровое полотенце, а через два часа мыла голову и полоскала таким отваром трав: крапива, календула, шишки хмеля, корни аира. Хочу сказать, что эффект меня ошеломил. Волосы стали мень-

ше сыпаться, особенно при мытье головы. Начали расти новые.

От себя хочу поделиться одним рецептом. Если у вас заболел зуб, а к врачу вы сможете пойти только завтра, то, чтобы не мучиться от боли, надо взять свеклу, помыть, почистить, отрезать кусочек, положить на зуб и прикусить. Сок свеклы снимает зубную боль.

Адрес: Зуевой Нине Макаровне, 682944, Хабаровский край, Совгаванский р-н, пос. Заветы Ильича, ул. Порт-Артурская, д. 1, кв. 53.

Чесночно-масляные капли

Одно время меня мучили носовые кровотечения. Кровь, случалось, была фонтаном. Приходилось срочно готовить насыщенный раствор поваренной соли и, смочив ватку в растворе, закладывать ее в ноздрю. Кровь моментально сворачивалась.

Используя чеснок и подсолнечное масло как профилактику ОРЗ и ОРВИ, я обнаружила, что ушел и первый недуг.

А рецепт очень прост. На полчашки подсолнечного масла покрошить один зубок чеснока среднего размера. Перед выходом на улицу закапать в нос пипеткой 2–3 капли чесночно-подсолнечного масла. Не будет ни гриппа, ни кровотечений из носа, ни насморка, если он был. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда надо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла.

Мне помогло очень.

Адрес: Вальной Ларисе Ивановне, 117049, г. Москва, ул. Донская, д. 5, кв. 56.

Победа над бронхиальной астмой

В 40 лет я заболела бронхиальной астмой. Из больницы не успевала выписываться. Часто теряла сознание от приступов кашля, задыхалась. Это продолжалось лет восемь, пока однажды наша соседка не дала маме лекарство. Как стала его принимать, недели через две почувствовала себя лучше. Пропила лекарство 1 месяц, сделала перерыв на 10 дней, и снова месяц. И так — 3 курса.

Как-то во время кашля начали вылетать пробки мокроты. И потом мне уже стало совсем легко. Когда приходила к врачам, они интересовались, почему я так редко прихожу на прием (я ведь стояла на учете). А когда врачи узнали, каким простым средством вылечилась, то очень удивились.

Рецепт лекарства от астмы. Орех (грецкий) готов для лекарства, когда он еще зеленый и не выбрался в косточку, то есть надо его смотреть: разрезать пополам, чтобы сок был желто-зеленый (с 15 июня по 20-25 июля).

1 кг 200 г такого ореха на 3 кг майского меда — смешать в банке и поставить в холодильник на 2 недели, помешивая чистой ложкой, чтобы не забродило. Орехи пропустить через мясорубку, а потом миксером сбить до пены.

Пить взрослым по 1 столовой ложке натощак и на ночь.

Детям — по 1 чайной ложке утром и вечером, желательно ничем не запивать.

Этот состав можно пить и от простуды — очень хорошо помогает.

Адрес: Новиченко Лидии Владимировне, 352905, Краснодарский край, г. Армавир, ул. С. Перовской, д. 26а, кв. 57.

Отзываются ко всем родителям, которые сумели сами воспитать слепых детей. Поделитесь опытом, напишите, как вы обучали ребенка? Может быть, у вас есть какая-нибудь литература?

Адрес: Труфановой Ларисе Викторовне, 301650, Тульской обл., г. Новомосковск, ул. Комсомольская, д. 6, кв. 26.

Умоляю, откликнитесь, кто может мне помочь вылечить рак кости.

Адрес: Печенкиной Ольге, Свердловская обл., Сухой Лог, ул. Горького, д. 1, кв. 47.

Отзовитесь, кто смог избавиться от атером на голове и шишек от уколов.

Адрес: Синцовой Надежде Ивановне, 660006, г. Красноярск, ул. Ключевская, д. 89, кв. 56.

Прошу отозваться женщин, которые сумели избавиться от полипов на шейке и внутри матки.

Адрес: Коноваловой Татьяне Константиновне, 601600, Владимирская обл., г. Александров, ул. 3-я Краснощерская, д. 51/2.

Мой муж катастрофически теряет зрение: Диагноз: глаукома, атрофия зрительного нерва. Если есть люди, победившие этот недуг, напишите нам, пожалуйста.

Адрес: Морозовой С., 433534, Ульяновская обл., Мелекский р-н, пос. Никольское на Черемшане, ул. Лермонтова, д. 52.

Аллергией, крапивницей страдаю 6 лет (мне 45). Жизнь превратилась в муку, потому что у меня аллергия буквально на все. Страшно выйти на улицу, да и дома спасенья нет. Если у кого-то есть положительный опыт лечения этой болезни, то отзовитесь.

Адрес: Фомичевой Т.И., 125299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 3, кв. 10.

Мне 51 год. У меня остеопороз пояснично-крестцового отдела позвоночника. Врачи выписали препарат с содержанием кальция, но он очень дорогой. Подскажите, чем можно заменить это лекарство? Может быть, есть народное средство?

Адрес: Коноплевой Лидии Петровне, 416135, Астраханская обл., г. Нариманов, ул. Набережная, д. 22, кв. 64.

Мне 42 года. С детства мучает миозит (воспаление мышц). Помогите советом, чем вылечить?

Адрес: Харитоновой Г.Л.,

665894, Иркутская обл., пос. Мегет, ул. Садовая, д. 101, кв. 3.

Дочери 1 год. Родовая травма, шок, парез левой руки. Очень хотелось бы подлечить ребеночка в грязелечебницах или на водах. Может быть, кто-нибудь имеет возможность пригласить нас к себе на лечение за умеренную плату? Будем очень благодарны.

Адрес: Лондаревой Елене Кондратьевне, 167026, г. Сыктывкар, ул. Мира, д. 70, кв. 21.

У сына костный туберкулез. Сделано 3 операции, но процесс возобновился. Есть ли у кого-нибудь опыт лечения этой болезни?

Адрес: Дон Тамаре Васильевне, 662610, Краснодарский край, г. Минусинск, ул. Комарова, д. 9, кв. 1.

У моей свекрови коксартроз тазобедренного сустава. Ходит с трудом. Прошу откликнуться всех, кто столкнулся с этой болезнью и знает, как с ней бороться.

Адрес: Климовой Валентине Михайловне, 624330, Свердловская обл., г. Красноуральск, ул. Устинова, д. 78, кв. 1.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить аллергический васкулит.

Адрес: Марчук Нелли Александровне, 659243, Алтайский край, Кытмановский р-н, с. Червоно.

У меня маленький сын. Ребенок часто болеет ОРЗ и воспалением горла. Подскажите, как народными средствами лечить «рыхлое» горло и как повысить иммунитет у малыша?

Адрес: Левшиной Наталье, 307177, Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 10/2, кв. 3.

Врач поставил диагноз: блефарит. Веки постоянно припухшие. Как лечить это заболевание?

Адрес: Дияновой Ольге Викторовне, 455047, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Советская, д. 168, кв. 170.

Мне 25 лет. У меня эрозивный гастрит с кровотечениями; увеличена щитовидная железа. Лечение настойкой полыни не помогло, от голодания и чисток сильно болит голова. Что же мне делать?

Адрес: Гафуровой Р.С., 423823, Татарстан, г. Заинск-3, до востребования.

Сыну 11 лет. Диагноз: варикоз левой голени. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как можно вылечить сына.

Адрес: Даниловой Наталье Юрьевне, 660036, г. Красноярск, Академгородок, д. 24, кв. 55.

Как вылечить полип на печени?

Адрес: Сувориной Л.А., 393800, Тамбовская обл., п. Староюрьево, ул. Сельскохозяйственная, д. 1, кв. 15.

Мой сын после травмы перенес три операции на поджелудочной железе — панкреонекроз. На месте трубок, через которые промывали полость, образовались незаживающие свищи. Как ему помочь?

Адрес: Харкевичу Евгению Николаевичу, 347905, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Дзержинского, д. 37, кв. 63.

Мне 45 лет. У меня гастрит с нулевой кислотностью, обожжена слизистая желудка из-за неправильного лечения. Мучают постоянные боли. Помогите!

Адрес: Гарнцевой Валентине Евгеньевне, 347910, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Котлостроительная, д. 9, кв. 4.

Ребенку 2 годика. Отзовитесь, кто знает, как народными средствами лечить аденоиды в таком возрасте?

Адрес: Ивановой Валентине Максимовне, 355037, г. Ставрополь, ул. Шпаковская, д. 86/1, кв. 5.

Сыну 36 лет. У него дистония желчного пузыря, сужение сосудов. Предстоит операция, но хотелось бы избежать ножа. Подскажите, какими народными средствами можно вылечить?

Адрес: Куклиной Ольге Семеновне, 676244, Амурская обл., г. Зея, пос. Светлый, д. 16, кв. 54.

У меня гипотиреоз 2-й ст. Можно ли вылечиться нетрадиционными методами?

Адрес: Руденко Н.М., 457310, Челябинская обл., Брединский р-н, п. Бреды, ул. Фрунзе, д. 2.

20-летняя дочь слепнет, у нее прогрессирующая близорукость высокой степени, сетчатка разрежена, истончена. Как ей помочь?

Адрес: Лявенко Валентине Даниловне, 610046, г. Киров, ул. Кирпичная, д. 23/6, кв. 10.

Мне 61 год. У меня ИБС, стенокардия, гипертония 2-й ст., пе-

ренесла инфаркт миокарда. Как мне подлечиться народными средствами и что делать, чтобы рассосались рубцы на сердце?

Адрес: Шерауховой А.А., 413840, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Волжская, д. 71, кв. 35.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить ректовагинальный свищ народными средствами? Врачи предлагают только оперативное лечение.

Адрес: Давыдовой А.А., 624262, Свердловская обл., г. Асбест, ул. Калинина, д. 42, кв. 24.

Мне 64 года. Страдаю прогрессирующей стенокардией. Лекарства очень дорогие, а улучшения нет. Посоветуйте, пожалуйста, народные средства, эффективные при этой болезни.

Адрес: Николаевой Валентине Даниловне, 692277, Приморский край, Хорольский р-н, с. Сиваковка, ул. Советская, д. 17.

Мне 15 лет. Я болею хронической пневмонией, частые ангины, хронический тонзиллит, иногда стреляет ухо; а у мамы хронический пиелонефрит. Помогите нам вылечиться народными методами.

Адрес: Аджютантовой Людмиле, 422464, Татарстан, Дроттановский р-н, с. Н. Убей, ул. Мира, д. 14.

У моего 9-месячного сыночка постоянно заложен нос и воспалено горло. Ночами он храпит, задыхается. В последнее время он стал часто и понемногу мочиться. Пожалуйста, подскажите, что мне делать?

Адрес: Манджиевой Д.О., 400002, г. Волгоград-2, ул. Чебышева, д. 36, кв. 10.

Как вылечить народными средствами папилломатоз мочевого пузыря?

Адрес: Куликовой Галине Андреевне, 677001, г. Якутск, а/я 37.

У меня катаракта обоих глаз, а у дочери отслоение сетчатки. Как нам вылечиться?

Адрес: Вакульской О.М., 617471, Пермская обл., г. Кунгур-1, ул. Детская, д. 29, кв. 31.

Может быть, кто-то знает, как лечить бельмо? Помогите!

Адрес: Борисову А.Г., 141330, Московская обл., Сергиев Посадский р-н, п/о «Селково», с. Селково, д. 15, кв. 20.

Эту историю рассказала нам Римма Ивановна Подшивалова из районного поселка Белоярск, что в Алтайском крае. О себе она пишет:

«...Мне 57 лет. Инвалид II группы. Как вы понимаете, болячек много, но не хочется о них говорить. По натуре оптимист. Люблю рыбалку, велосипед - летом вместе с мужем проезжаем по 50 км в день...»

Римма Ивановна прислала большое письмо, — надеемся, мы частично познакомим читателей с ним, — а пока... Впрочем, читайте.

А СЧАСТЬЕ БЫЛО ТАК БЛИЗКО

История эта произошла в недалеком прошлом, когда купить 100 штук яиц или пару килограммов колбасы было великим счастьем.

Однажды руководство предприятия таким образом и «осчастливило» нас - предоставило возможность купить яйца. Не более 100 штук в одни руки. Отоварились и я, наполнив свою авоську драгоценным грузом.

В этот день пришлось задержаться на работе, на служебный транспорт опоздала. Добиралась с пересадкой на общественном.

Когда на своей остановке, с авоськой на вытянутой руке, я стала спускаться по ступенькам троллейбуса, в голове промелькнула мысль: «Довезла!».

Но, оказалось, рано порадовалась. Передо мной выходил мужчина, который, как потом выяснилось, был в «большом подпитии». К моему великому сожалению, этого я не заметила. Не удержавшись на ногах, он начал эдак медленно падать назад, с его головы слетела шапка, а сама

голова... как говорят спортсмены, — прямое попадание мячом в сетку.

Яйца разбились, потекли. Присев, мужчина провел по голове рукой и с удивлением стал ее рассматривать, соображая: «Что это?»

Злости моей не было предела, но тут услышала я голос женщины, которая стояла на остановке и попыталась успокоить мужчину:

— Милок, не волнуйся. Это не мозги — яйца.

Ничего не понимая, мужчина еще раз провел рукой по голове и удивленно спросил:

— А к-как они туда по-о-пали?

После этого диалога на остановке хохотали все, в том числе и я, забыв о своей злости.

Много лет прошло, но всегда, вспоминая этот случай, думаю, что вот так и рождаются анекдоты.

Адрес: Подшиваловой Римме Ивановне, 658041, Алтайский край, р/п. Белоярск, пер.Кооперативный, д.14.



РЕПОРТАЖ ИЗ ТЕМНОТЫ

Темная ночь. Темный подъезд. По темной лестнице поднимается темный силуэт, кричит и сплевывает. Темная лестничная площадка. Стук в дверь!

Слышится шипение:

— Тось! А Тось, открой, это я!

Полная тишина. Снова стук в дверь!

Шипение:

— Тось! А Тось, это я, Вася, открой! Молчание, затем drobный стук в дверь:

— Тось! Стерва! Открой! Задушу! Пьяный голос из-за двери:

— Не стучай! Хряк дома!

Шипение с площадки:

— Врешь! Он на смене!

Дверь сотрясается от ударов!

Из квартиры гнусавый бас:

— Вась, не ломись, я дома!

Шипение с площадки:

— Харитоша, ты дома! Выходи, у меня пузырь.

Поворот ключа в скважине, скрип двери и вновь поворот ключа в скважине.

На темной лестничной площадке. Гнусавый бас:

— Наливай, вот кружка.

Стук металлической пробки о цементный пол. Бульканье. Кто-то с присвистом пьет из кружки, кто-то в засос тянет из бутылки. Звуки повторяются.

Шипение:

— Харитоша, ты разве завтра в смену?

Гнусавый бас:

— Да.

Из квартиры барабнят в дверь.

Пьяный голос:

— Откройте, паразиты, я тоже хочу.

Шипение:

— Тось, не выступай, завтра буду.

Снова бульканье. Кто-то с присвистом пьет из кружки, кто-то в засос тянет из бутылки. Крякнул один, крякнул второй. Дверь открывается и закрывается. Темный силуэт выходит из темного подъезда в темноту ночи. Тишина. Темнота!

Адрес: Вайнберг Софье Ильиничне, 423803, Татарстан, г.Набережные Челны, п.Зяб, д.18/25, кв.104.

«ЗОЖ»: Софья Ильинична назвала свой «Репортаж из темноты» юмореской. Впрочем, если это и юмореска, то «со слезами на глазах» - черный юмор. Но, увы, подобные диалоги не такая уж редкость, и услышать их можно. Увы...

ПУСТЬ НЕ ПОКИНЕТ ВАС МЕЧТА

Желаю, чтобы наш вестник здравствовал долго-долго! Он нужен нам очень. «ЗОЖ» — мое любимое издание, которое вся семья читает с момента рождения вестника. Это «ЗОЖ» способствовал тому, что я начала писать стихи. Посылаю их на ваше усмотрение.

Мне — 60 лет, пенсионерка. Работала преподавателем истории.

P.S. А журнал «Предупреждение» у нас — настольная книга. Считаю, что ее надо читать каждому.

Что было, то уж не

вернешь.

Что будет, ты еще не

знаешь.

И слава Богу, что живешь!

...И хоть о чем-нибудь

мечтаешь.

МЕДОВАЯ МАСКА

Медовая маска,

Медовый настой,

Медовые соты

Попробуй... и пой!

Чай с медом — блаженство,

А мед — это жизнь!

В нем все совершенство.

Яснее с ним мысль!

И запах медовый

Цветов на лугу!

И месяц медовый

Когда-то в Крыму!

Медовая маска.

И мед на устах!

Хоть жизнь и не сказка,

С горчинкой подчас.

Я пряник медовый,

Что ела в войну,

Сибирский, коңдовый,

Забыть не могу!

«МОЙ ДОБРОДУШНЫЙ И ЛАСКОВЫЙ ЗВЕРЬ»

Ч рада, что в любимой газете появился «Творческий клуб» и открылся «Детский уголок». Моему сыну Алеше семь лет. Посылаю стихи, которые мы вместе сочиняли:

Мягкие лапы, на лапках подушки,
На голове его острые ушки,
Кто он такой,— догадайся теперь,
Мой добродушный и ласковый зверь?

Любит он свежую рыбой питаться,
Когти точить и за мухой гоняться,
Кто он такой,— догадайся теперь,
Мой добродушный и ласковый зверь?

Утром встает даже раньше меня он,
Слышу сквозь сон беспокойное «мяу».
Кто он такой,— догадайся теперь,
Мой добродушный и ласковый зверь?

Папа привез нам этот сюрприз
С именем важным и звучным Маркиз.
В лучших друзьях у меня он теперь,
Кот — добродушный и ласковый зверь.

Адрес: Елене Сусловой, 670050, Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Чкалова, д. 13, кв. 51.

«ЗОЖ»: В адрес «Творческого клуба» приходит много стихов и даже больших поэм, иные своими размерами достигают масштабов, которые мы — издание не литературное — печатать не можем. Одну из таких поэм прислала Л. Брикунова (имени, к сожалению, она не назвала). Стихи посвящены ее матери, Марфе Васильевне Пономаревой. «Мама — всегда сильная и мудрая, никогда не падающая духом, — пишет она. — Ей сейчас 77, а она вся в работе. За прежний многолетний труд маму наградили орденом Ленина, она — заслуженный зоотехник России».

Мы выбрали из поэмы одно замечательное пятистишие:

Ведь мир спасет не красота,
Она порой бывает лжива.
Душевный свет и теплота,
Любовь, надежда, доброта
Для жизни так необходимы...

Адрес: Л. Брикуновой, 347704, Ростовская обл., Кагальницкий р-н, пос. Двуречье, ул. Береговая.

ДОТАНЦЕВАЛИСЬ...

В о время войны мы с мамой жили на станции Горчаково под Ферганой. На горке находилась МТС (машинно-тракторная станция). В самом начале войны, в первые же дни, многие работники МТС, в том числе и мой отец, ушли добровольцами на фронт.

А МТС заняло эвакуированное летное учебное заведение откуда-то с Украины. Собирали со всего Союза мужчин, имевших какое-то представление об авиации, и обучали их летать на «кукурузнике». Самолет был один. Взлетал он с горы вместе с курсантом и инструктором. Летел вдоль железной дороги над оврагом, за ферганский канал и садился на пустыре. Обратно на гору «кукурузник» катили на руках.

Мужчины были разных возрастов, но все ходили на танцы. После их отъез-

да рождались дети. Через суды машины добывались для себя и детей оформления продовольственных аттестатов как для семей фронтовиков. Заявления мужиков о том, что к этим детям они никакого отношения не имеют, во внимание не принимались. Однажды с фронта на суд отозвали парня, злостно отказывавшегося от своего отцовства. Свидетели единодушно утверждали, что летчик часто ходил на танцы, играл с ребенком, приносил в подарок детское белье. Зал суда был переполнен. Под конвоем вошел молодой летчик. Свидетели заорали: «Это тот самый... Нашкодил и в кусты. За фронт хотел спрятаться!»

Летчик снял пилотку. Выпали косы. Он расстегнул портупею, ремни... Выпали груди. Тут же из присутствовавших в зале женщин разных воз-

растов создали комиссию и вместе с летчиком увезли куда-то. Комиссия вернулась и доложила, что это не парень, а натуральная девушка.

Оказалось, ее родители до войны работали в этом училище. Из всей семьи в живых осталась она одна. В эвакуации отыскала училище и закончила его, чтобы уйти на фронт и мстить за свою семью. О том, что она девушка, знали только несколько человек из администрации. Казармы-то не было. Все курсанты и работники училища жили в семьях на уплотнении. Точно так же жила и девушка. С «пострадавшей» она действительно познакомилась на танцах. Детское же белье для ребенка шила из своего уцелевшего нательного белья, уже не нужного, так как ходила в мужской одежде.

Ко времени суда ребенок подрос. Его определили в детский сад, а мамашу и свидетелей строго наказали... Знаете, как тогда наказывали...

Мэлс КАЙБЫШЕВ.

Ашгабад.

Медовая маска,
Медовый настой!
Медовая сказка
Пусть будут со мной!

КИПРЕЙ

Ах, кипрей, ты мой кипрей!
Ты иди в ладонь скорей!
Приласкаю я тебя,
Оторву средь бела дня!
Заварю-ка Иван-чай!
Заходи ко мне на чай!
Я волшебным угощу,

Полюблю и отпущу!
Вкусен мой кипрейный чай?
Не молчи же, отвечай!
Сам душистый, словно сон,

Медонос к тому же он!
Ты ведь видел, как пчела
Пьет нектар с его чела!
Ах, кипрей, ты мой кипрей!
Заварю-ка чай скорей!

ГОЛОС МАМЫ

Когда-то мама говорила,
Что будет день и будет пища,
Пусть будет только вам не лень.
Ну а любовь — сама отыщет.
Когда-то мама говорила,
Что Богом жизнь дана лишь раз,
Природа щедро наградила
Любовью каждого из нас.
Нам в детстве мама говорила,
Что миром правит доброта.

Куда б судьба нас ни водила,
Пусть не покинет вас мечта!
Полвека минуло с тех пор.
И у детей свои есть дети.
А голос мамы до сих пор
Живет со мной на этом свете.

Адрес: Поляковой З.М., 185034, Карелия, г. Петрозаводск, 5-й Родниковый пер., д. 25, кв. 1.

Книга — почтой

Человек может сам сделать себя здоровее и счастливее, надо только не лениться, а изучать свое тело, заглянуть в свою душу. И если там затаились болезни и беспокойство, заняться излечением, выдернуть их из себя. Если вы каждый день будете хоть немного времени уделять своему здоровью, внешности, отношениям с близкими, то перемены к лучшему обязательно наступят.

Мы выбрали для вас книги, в которых предлагается простой и естественный путь исправления судьбы (коррекции кармы), который можно использовать в любое время при первом же желании. С ними вы получите мощный инструмент воздействия на судьбу. Эти книги обладают удивительным свойством одновременно исцелять, омолаживать и делать богаче. Они дают правильный путь к обретению отличной физической формы и духовной гармонии, согласия души и тела — того, что мы и называем счастьем.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО "Ареал".

Почтовые расходы составят приблизительно 30% от розничной цены.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. _____,
Индекс _____, регион _____,
район _____, нас. пункт _____,
ул. _____, дом _____, корп. _____, кв. _____

ЛОТ	Автор, наименование книги	Цена	Кол. экз.
2522	Жикаренцев В. Путь к свободе.		
	Кармические причины	34 р.	
2524	Жикаренцев В. Взгляд в себя	34 р.	
2525	Жикаренцев В. Жизнь без границ	34 р.	
2526	Жикаренцев В. Нравственный закон	34 р.	
2527	Жикаренцев В. Медитация	34 р.	
2528	Жикаренцев В. Жизнелюбие	37 р.	

2529	Жикаренцев В. Движение любви	33 р.
3003	Жикаренцев В. Возвращение в сердце мужчины и женщины	34 р.
2530	Ерофеев В. Советы колдуна-целителя	32 р.
2531	Ерофеев В. Нестандартные методы лечения	32 р.
2532	Ерофеев В. Снятие порчи	30 р.
2533	Ерофеев В. Искусство заклинания	30 р.
2534	Ерофеев В. Книга сверхъестественных сил	42 р.
2536	Ерофеев В. Магические рецепты и заклинания	38 р.
3800	Семенова А. Жизнь с вредными соседями	25 р.
3785	Семенова А. Талисманы и амулеты	21 р.
3720	Семенова А. Секреты домостроя: как жить в любви и согласии	26 р.
3831	Семенова А. Заповеди, исцеляющие жизнь	22 р.
3776	Семенова А. Тайные силы маятника	26 р.
3721	Ниши К. Золотые правила здоровья	25 р.
3855	Ниши К. Система естественного омоложения	25 р.
3723	Ниши К. Энергетическое питание: макробиотика	25 р.
3724	Ниши К. Энергетическое дыхание	25 р.
3823	Эль Тат Карма женщины. Карма мужчины ч.1 и ч.2 (2 книги)	50 р.
3730	Верещагин Д. Освобождение	26 р.
3731	Верещагин Д. Становление	26 р.
3732	Верещагин Д. Влияние	26 р.
3733	Верещагин Д. Зрелость	26 р.
3734	Верещагин Д. Уверенность	26 р.
3735	Верещагин Д. Терапия истинной кармы	33 р.

Если вы закажете более 5 книг, то сэкономите на почтовых затратах и получите скидку 10 % от розничной цены.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ

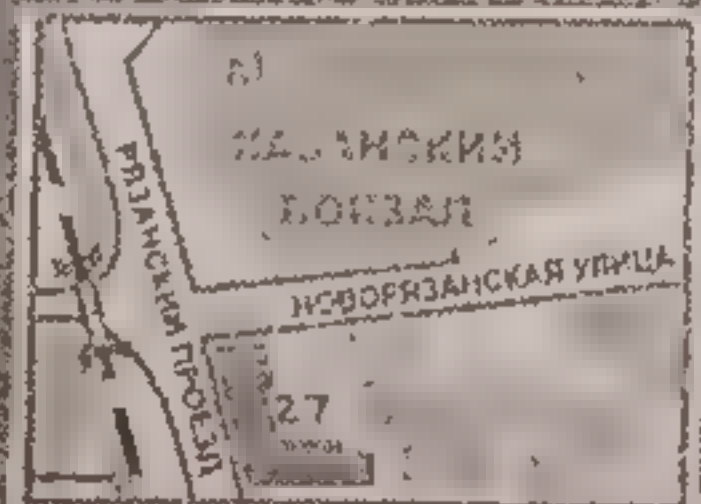
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также — книги.

Ул. Новорязанская 2/7

(вход со стороны Вязновского проспекта)

208-8084 207-0316

E-mail: arsmi@avallon.ru



Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу "ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ" в рамках проекта "Радио России - Москва" на "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10

www.radiorus.ru (real-audio)

РАДИО РОССИИ

- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (281 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 МГц

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС! ОТДЫХ + ОБСЛЕДОВАНИЕ + ЛЕЧЕНИЕ — В ОДНОМ РЕШЕНИИ.

И все это всего в 15 км от Москвы — в санатории «Зеленая роща», в живописном лесном массиве.

Данный курорт специализируется на лечении заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы;
- бронхо-легочной системы нетуберкулезного характера (единственная здравница, где лечат бронхиальную астму, бронхиты и др.);
- неврологического и общего профиля.

КОМПЛЕКС СОВРЕМЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

(компьютеры, лазер, барокамера, магнитотерапия, бальнеолечение, «соляные шахты», ионотерапия и др.), да и сам целебный воздух лесного массива способны восстановить здоровье человека и продлить его активный образ жизни, что значительно повысит работоспособность и принесет счастье в его семью.

Стоимость путевок невысокая.

В санатории имеются: тренажерный зал, видеозал, бар, сауна, солярий, бильярд и др.

Администрация санатория готова сотрудничать с вами и рассмотрит любые ваши предложения.

Адрес: г. Пушкино-4, М. О. Тел.: 993-30-66, 993-36-09.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995; Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Издаётся с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Тираж 2.440.000

Заказ № 1647

Подписано в печать

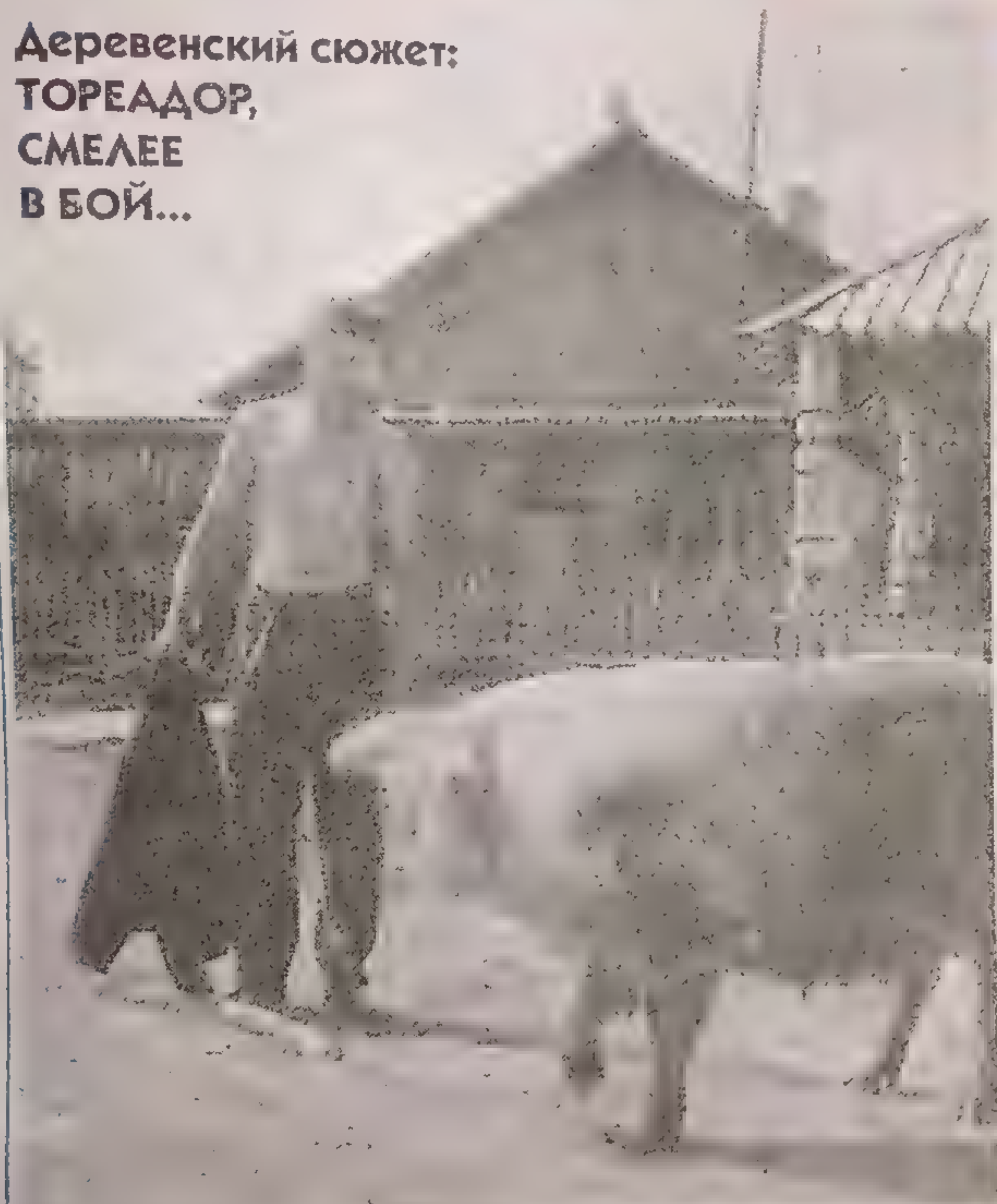
4.04.2002

вестник ЗОЖ



№ 8 (212), 2002 г.

Деревенский сюжет:
ТОРЕАДОР,
СМЕЛЕЕ
В БОЙ...



Цитата дня

«Читателям «ЗОЖ» хочу напомнить слова современного психолога-философа Антонио Менечетти: «Природа не дает свободы быть хорошим или плохим. Природа — это порядок. И человек, если он хочет быть здоровым, обязан соответствовать этому порядку, этой гармонии». От себя позволю добавить: тот, кто предаст свою природу, — потеряет все. Надо учиться работать над собой — вот реальная надежда на сохранение здоровья. За «спасибо!» никто нами заниматься не будет. Многие книги, которые рекомендуют в своих письмах зожевцы, — не для легкого чтения, их необходимо изучать, вникать в смысл и действовать, индивидуально отрабатывая свою методику. Все прочитанное нужно применять творчески, а не слепо как указание. И в вашей жизни тогда начнет проглядывать солнце».

Адрес: Чигиреву Николаю Николаевичу, 442895, Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Яблочкова, д. 44, кв. 41.

Полписка не за горами

СПАСИБО, ПОЧТАЛЬОНЫ!

На II полугодие 1999 года в Волгоградской области «ЗОЖ» выписывали 10500 человек. А вот итоги последней кампании: более 58 тысяч подписчиков! Волгоградцы уверенно вошли в группу лидеров в «чемпионате России», уступая только таким густонаселенным регионам, как Татарстан, Башкортостан, Краснодарский. Без сомнения, огромную роль тут сыграли поволжские работники почтовой связи, которые стали настоящими друзьями и пропагандистами вестника. Как, например, Людмила Константиновна Черных, почтальон 4-го почтового отделения из Камышина. Так вот, за несколько месяцев Людмила Константиновна убедила в необходимости стать друзьями «Здорового образа жизни» 298 человек!

— Я бы только уточнила, что вестник «ЗОЖ» — газета семейная, так что цифру друзей издания можно смело умножать как минимум на три! — говорит Людмила Черных. — Кроме того, знаю, что газета эта «ходит» и по подъездам, и по подворьям, из рук в руки. Не все ведь, к сожалению, имеют возможность ее выписывать, хотя она и дешевле других «целительных» изданий. Собственно, распространять вестник легко. Секрет прост: газета интересна «вся насквозь», как сказала одна моя подписчица. А критических слов в адрес «ЗОЖ» я, признаться, не слыхала.

Ну, а технология... Приношу людям пенсию; оформляю квартплату — как не поговорить со знакомыми «за жизнь»? К сожалению, она, жизнь, легче не стала. Пенсия вроде бы растет, но цены на ту же квартплату, на продукты, на транспорт растут еще быстрее. А лекарства? Подумать страшно! Вот тут-то и помогает вестник «ЗОЖ». Думаю, он, в отличие от многих нынешних изданий, рассчитанных на «элиту» общества, живет одной жизнью со своим народом. Помогает людям хотя бы добрым советом. Поднимает дух у тех несчастных, которые теряют надежду. В этом весь секрет и популярности, и небывалого роста тиража вестника.

Александр СКЛЯРЕНКО,
соб.корр. вестника «ЗОЖ» по Югу России.

«ЗОЖ»: Спасибо, Людмила Константиновна! За нами, как говорится, «не заржавеет». Спасибо вам всем, почтальоны!

МИЛЛИОН ТЕРЗАНИЙ

Пятница, 19 апреля. Номер подписан, но жизни нет! Требовательность к себе, вероятно, нужная вещь, но все зависит от степени идиотизма. Я знаю, что несколько дней буду терзаться сам и мучить сотрудников, потому как подозреваю, что номер мог бы быть лучше. Мог бы! Скажем, в портфеле лежит прекрасный материал Валерия Андреевича Иванченко. Но, боюсь, сложноват.

И я, сейчас окончательно просматривая верстку номера, спрашиваю себя: а нужен ли нам на 24-й странице «Парад клубов»? Или «Зеленая аптека» на 9-й? Не впечатляет! Опять-таки в том же портфеле — «Одолень-трава» Клары Дорониной. То бишь водяная лилия, или попросту кувшинка белая... Но правильно ли — из номера в номер: Доронину не все воспринимают однозначно. И кто мне ответит, диабет в рубрике «В гостях у официальной медицины» — «Горький сахар» — то или не то, почерпнет из материала что-нибудь читатель или нет?

Мне пишут: «Не обращайтесь внимания на критику». А вдруг она по делу? Вдруг и вправду нужно каленым железом выжигать все стихи и многословие в письмах? Но говорят-то люди. И раз в жизни — на страничку газеты, на всю практически страну... Может быть, пусть говорят... Лично я думаю: «Пусть!» Свобода слова все-таки.

Тут почти родным стал мне читатель из Белогорска Амурской области. Где-то год назад он написал мне весьма жесткое письмо, в котором предрек падение интереса к вестнику, «если будем так продолжать». Мы же именно «так» и продолжали. На днях я получил новое письмо от моего далекого автора:

«Во-первых, хочу порадоваться вместе с вами тому, что мои пессимистические прогнозы не оправдались, и тираж «ЗОЖ» растет. Несмотря на то, что ящики почтовые все буквально в «аварийном состоянии» и что на прилавках киосков и разносчиков печатной продукции газет на медицинские темы — ошеломляющее количество.

Что ж, «Пусть всегда будет «ЗОЖ»!» Я рад и очень

сожалею, что сам не внес никакого вклада в дело распространения газеты...».

Пусть всегда будет «ЗОЖ»! Это принимается. Хотя крадут у нас и материалы, и письма безбожно, и не проходит недели без письма от коллег-издателей: «Разрешите использовать некоторые материалы...».

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РАЗРЕШАЕМ И ПРИНЦИПИАЛЬНО НИЧЕГО НЕ БЕРЕМ У ДРУГИХ.

Мы в муках рождаем каждый номер, и, конечно, бывает обидно, когда газету, пользуясь российским беззаконием, растаскивают по углам. Но при всем при том мы верим в своих читателей и почитателей. И тот далекий автор, что за год в какой-то степени перековался, — наверное, показательное явление.

Начинается подписка, друзья. И время грядет тяжелое — огородный сезон. За рассадой, грядками, поездками на дачные участки и прочее, и прочее не забывайте о нас и нашем девизе «1+1». Мы, «шагая в ногу со временем», вынужденно чуточку подорожали. Но в любом случае мы остались самой дешевой газетой среди того «ошеломляющего количества» печатной продукции на медицинские темы.

Но повторяю: мы верим в наших читателей и почитателей. В таких почтальонов, как Людмила Константиновна Черных, в 10-летнего Стаса Барсука, внука Ираиды Николаевны Сидоркиной, который расклеивает плакатики: «Выписывай «ЗОЖ» — долго проживешь» и верит, что подписчиков у «ЗОЖ» станет 3 миллиона. Мы надеемся на таких читателей, как слесарь из Барнаула Василий Павлович Горбунов с собственным девизом-заданием: «1+3». Мы верим во всех, с кем уже почти 10 лет вместе, и прекрасно, что в нашем клубе «ЗОЖ» друзей становится все больше.

И все-таки кто ответит: нужны нам «Парад клубов» и «Зеленая аптека»?!

Анатолий КОРШУНОВ.



Минздрав предупреждает...

ИНФАРКТ... НА ГРЯДКЕ

В эти дни в почте немало писем о том, что наконец-то идет весна. Опустились зеленью деревья, появились первые цветы. Ну, теперь-то, пишут в одном из писем, все болячки выдвинутся на первый план. И лучший шейпинг — это шейпинг на грядке! Корреспондент «ЗОЖ» обратился к академику медицины, директору Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ Рафаэлю ОГАНОВУ с просьбой прокомментировать эти, так сказать, весенние настроения.

ОГАНОВ: Приход весны, когда обновляется вся природа, конечно,

радует. И размеренный, не изнурительный труд в саду очень полезен. Если бы вот только не одно «но», с которым мы, врачи, то и дело сталкиваемся. В семьях чаще садом и огородом занимаются старшие: молодежь некогда. А пожилые часто нереально оценивают свои силы. После зимы их организм, как правило, еще не окреп. Сказываются и усталость, и весенний авитаминоз. Увы, огородникам не свойственно чувство меры. Хочется скорее привести все в порядок после зимы — и забор поправить, и вскопать новую грядку, и саженцы привезти...

У кардиологов появилось новое понятие: инфаркт на грядке. Если «перебрать» с физическими нагрузками, это не исключено. Поэтому мы, врачи, говорим: не рвитесь сделать сразу все. Устраивайте себе корот-

кие отдыхи. Учтите, что копать землю — тяжелый труд. И, конечно, ваше лекарство — валидол, нитроглицерин — надо обязательно взять с собой и положить в кармашек рабочей блузы. Боль может возникнуть внезапно. Надо немедленно принять лекарство и вызвать врача. Конечно, не надо бояться, но двигаться лучше разумно, не забывая девиз: ничто не слишком.

«ЗОЖ»: То, о чем говорит академик медицины Р.Оганов, очень серьезно. Он советует соотноситься с двумя объективными показателями: пульсом и дыханием. Пульс должен быть не выше 100. Если появилась одышка — надо отдохнуть. Редакция собирается вернуться к теме разумных физических нагрузок: тише едешь — дальше будешь.



Стань выше своей судьбы

Вашу газету наша семья читает «от корки до корки», боясь что-нибудь пропустить, не прочитать. Такая боязнь вполне оправдана, поскольку народные рецепты — настоящее богатство.

Хотя материалы в газете разнообразны, однако мне бы хотелось все равно предложить почаще делать публикации о людях с хорошим здоровьем, о путях его достижения и поддержания. Помоему, до сих пор никто в государстве не изучал всерьез людей с хорошим здоровьем. Как правило, работники медицины проводят эксперименты на больных, обобщают полученные результаты, защищают диссертации. При этом растет количество отчетов и публикаций на темы, связанные с лечением болезней в основном с помощью лекарств.

Лечение больных — нужное и благородное дело. Нет возражений. Однако изучение физически крепких людей, полагаю, не менее нужно и важно. Если, конечно, государство заинтересовано в оздоровлении нации.

Кое-что о себе. На то, чтобы стать здоровым, мне понадобилось более... 40 лет. Но — по порядку. Я 1939 года рождения. На заре моей юности не знал, что такое оздоровительный бег и другие

полезные процедуры. После войны литературы об этом не было. Семья наша жила в Московской области. У родителей восемь детей, я — седьмой. С началом войны восьмой умер (голодное время). У матери нас осталось семеро. Самой старшей сестре в начале войны было 16, а мне, самому младшему, — год и восемь месяцев. Отец был призван на фронт. Вернулся инвалидом и вскоре умер. У матери никакой поддержки, ни одного класса образования и большое сердце. Жили мы, все восемь человек, в «мазанке» — два маленьких окна, вросшие в землю. Площадь нашего «жилья» составляла 8 кв.м. В «доме» не было никакой мебели. Спали на полу. Есть хотелось всегда... Вес мой в 18 лет составлял 42 килограмма.

В 8 лет меня не взяли в школу из-за плохого здоровья. Врачи посоветовали еще год не учиться. В конце октября 1947 года я все же пришел в школу, босиком, в трусах и майке, другой одежды не было. Несмотря на всеобщую бедность, мне подарили одежду: брюки «галифе», какую-то обувь и рубашку.

После окончания седьмого класса решение пойти учиться в танковое училище было приостановлено медкомиссией. В заключении говорилось — врожденный порок сердца, недостаточность работы митрального клапана, хронический гастрит. С этим медицинским заключением поступил в дневной техникум.

В 17 лет врач-терапевт не пустила меня на целину, на уборку урожая. Причина — слабое здоровье. Я все же поехал, но работать полноценно не смог.

После окончания техникума был трудоустроен на легкую работу на предприятии, где изготавливали ответственную продукцию для космической промышленности. В тот же год был отстранен от призыва в армию медкомиссией военкомата из-за тех же болячек.

Плохое самочувствие, бед-

ность — в это время мы остались втроем: мать и сестра — инвалиды и я, списанный по здоровью. Стало еще тяжелее на душе, когда в августе того же года забрали в армию всех друзей. Я остался один. Утомленный такой жизнью, сраженный безысходностью и бедностью, я пришел к мысли — уйти из жизни. Страшная мысль, но мне казалось, что иного выхода нет. Спасение пришло от брата, который в это время приехал с женой на два дня навестить нас. Встреча и беседы с ним отвлекли меня от черных мыслей. И он же дал совет: попробовать заняться спортом.

Сначала я выбрал ходьбу, бег и обливание водой. Впоследствии добавил к ним комплекс упражнений.

Чтобы улучшить кровообращение, освоил самомассаж, начиная от подошвы ног и кончая головой, что и делаю более 43 лет ежедневно. Кроме того, принимаю контрастный душ по утрам, иногда и вечером — летом после работы.

Итак, моя «спортивная» карьера началась с ходьбы. Режим был следующий: приходил с работы и сразу ложился спать, примерно в шесть часов вечера (после работы очень уставал). Ночью, после двенадцати, вставал и занимался ходьбой вперемежку с отдыхом в течение трех часов. К концу первых трех месяцев я уже мог пробежать полкилометра трусцой, а к концу первого года мог преодолеть 1 км бегом. Начал «моржевание». Каждое утро обливался водой: осенью из бочки (жили в частном доме), зимой из-под колонки. Гастрит лечил ромашкой, ежедневно пил отвар по стакану за 30 — 40 минут до еды три раза в день. Растительные чаи и по сей день в нашей семье. К ромашке добавляем сныть, листья смородины, облепихи... Пьем отвар вместо чая.

Год упорного труда стал не только оздоровительным — появилась вера в то, что смогу наравне с другими людьми трудиться и жить. Это была моя первая победа.

К концу второго года «работы над собой» бегал трусцой 10 километров. Впервые хорошо себя почувствовал, работа на предприятии стала в радость. Сдал вступительные экзамены в заочный институт. Жизнь изменилась в лучшую сторону.

И вот, когда мои друзья детства вернулись из армии, их ожидал сюрприз: меня, «задохлика», признали здоровым и призвали на службу.

И сегодня я уделяю своей оздоровительной программе 3 часа в сутки. Сплю мало, не более 4 — 5 часов. Все остальное время посвящено работе, науке; иногда бывает культурная программа. Встаю в 6 часов и начинаю с гимнастики. Она включает нагрузки на все части тела, а заканчиваю подтягиванием на турнике. Позвоночник всегда нужно поддерживать в здоровом состоянии.

После окончания утренних упражнений — «моржевание» в ванне: разогрев теплой водой, затем обливание одной холодной. Такая процедура повторяется 5 раз. В заключение выливаю на себя ведро холодной воды. Вечером, после работы, подтягиваюсь на турнике 6 — 7 раз (растягиваю позвоночник), ужинаю и затем иду на канал купаться. Купальный сезон продолжается, пока не замерзнет вода. В марте, с наступлением оттепели, купание возобновляю. После купания каждый вечер бегаю и хожу быстрым шагом в течение часа.

За сутки успеваю очень много. Одновременно с работой на предприятии в выходные дни веду научную и лекционную работу. За эти годы стал доктором технических наук, профессором. Все это без отрыва от производства. По своей докторской диссертации получил диплом на открытие, стал еще почетным профессором металлургического института (открытие сделано в области металлургии). Всего не

перечислить, да я к этому и не рвусь. Главное — живу полноценно, насыщенно. Есть даже награды. Но главная моя награда за годы упорного труда — здоровье.

Адрес: Семенову Виктору Никаноровичу, 141400, г. Химки, ул. Московская, д. 13, кв. 7.

Зожевцам из села Ремонтное

Вестник «ЗОЖ» я получаю только с этого года, хотя нетрадиционными методами лечения пользуюсь давно. Получила очередной номер и подумала: как же вовремя он пришел! А дело вот в чем.

У моего мужа — букет болячек: гипертония, сахарный диабет, два года назад ему вшили кардиостимулятор. Все эти болезни начались после того, как у него обнаружили камни в почке. Сразу такая цепочка потянулась...

Три года назад мы переехали жить в Рязанскую область. Мягкий климат, хорошая вода, свежий воздух сделали свое дело. Стабилизировалось давление, не беспокоят камни в почках. Но появились камни в желчном пузыре. Однажды начался приступ, я вызвала «Скорую помощь», а сама стала просматривать только что полученный вестник «ЗОЖ». И сразу нашла то, что нужно. Я говорю о письмах Нины Васильевны Галицкой «Овес сделал свое дело» и Анны Николаевны Гришиной «Красная свекла: и это все о ней», опубликованных в № 5 (209) за 2002 год. Внимательно прочитала и поняла: это то, что нужно моему мужу. Как только он вернется домой из больницы, начнем лечиться...

Вообще-то я пенсионерка, но продолжаю учительствовать. Были у

меня открытые уроки в 10-м классе, поволновалась, конечно. После этого мой класс проводил школьный праздник — тут тоже без нервов не обошлось. Ну и сердце прихватило — боль острая, не могла вздохнуть. Вспомнила совет своей знакомой — облиться холодной водой. Что и сделала. Сначала в 8 часов утра — стало легче. Облилась через час еще разок, потом, тоже через час, — в третий раз. Боли исчезли, я даже за уборку принялась. Поняла: не сердце болело, нагрузка на нервную систему была большой. Справилась!

Мне бы хотелось передать привет зожевцам из села Ремонтное, что в Ростовской области. Именно там я узнала о существовании вестника. Именно там я увидела плоды здорового образа жизни: мой давний знакомый Иван Антонович Титаренко не раз рассказывал о том, что он и его жена пользуются советами вестника. И вот результат: когда я спустя какое-то время увидела Ивана Антоновича, не сразу узнала его. Как же замечательно он выглядел! Похудевший, помолодевший, румянец во всю щеку.

Будем следовать его примеру!

Адрес: Донченко Антонине Павловне, 391403, Рязанская обл., Спасский район, с. Кирицы.

Подружка называет меня «атомным»

Заранее простите за сумбурность рассказа, никогда и никуда раньше не писал. Я — автомобилист, для меня привычнее — ба-ранка. В отличие от тех, кто утверждает, что в их руках газета оказалась

случайно год или два назад, хотя им уже за 60 лет, я с грустью вспоминаю ее начало в «Советском спорте». А ведь тогда она была иной. Тогда «ЗОЖ» был именно «ЗОЖем»: пропагандировал бег трусцой, ходьбу, обливание, закаливание... А что сейчас? Каждый второй пишет (и пишет взхлеб!) о своем букете болезней. Мне 63 года, а подружке — 49. Вырастили и воспитали двоих сыновей, не отрицаю: с вашей помощью. Уже с 8 лет ребята занимались в спортивных секциях. А сейчас они и своих детей приучают к спорту.

Бег трусцой — великое дело, на себе испытал. В 40 лет у меня было артериальное давление 250х100. Жил тогда в Ташкенте, строил дом, а жара на солнце была под 70. Это и спровоцировало гипертонию. Ваш тогдашний «ЗОЖ» мне и помог: я стал по его советам бегать, плавать (плавание — тоже вещь замечательная!). А еще важная деталь — правильное питание, оно ведь топливо для организма! Через год давление оказалось в норме.

В 63 года у меня вес лишь на 3 кг превышает норму. Как мужчина не старею: подружка называет меня «атомным». Извините за откровенность. На известность не претендую, но обязан отметить: главного редактора «ЗОЖ» заочно знаю лет сорок. Иногда думаю, что благодаря его советам я до сих пор не знаю, что у меня внутри.

Не совсем уверен, что прочтаете мое письмо, но хоть двумя словами в «ЗОЖе» намекните, что сделали это.

Адрес: Далматову Юрию Степановичу, 308023, г. Белгород-23, ул. Железнякова, д. 1, кв. 99.

«ЗОЖ»: Юрий Степанович, как вы и просили, намекаем... Вы поняли?

«Комнатные дети» — есть такая проблема

Главную роль в моей жизни сыграла бабушка — Варвара Харитоновна, прожившая 90 лет в трудах, заботах, бедах, которые выпали на ее долю. Родителей мы видели редко, они от зари работали в колхозе. Бабушка и читать-то научилась вместе со мной, когда я пошла в первый класс. Но как много она помнила, как умела рассказывать, как много умела делать.

Наше село Загадново Тогульского района Алтайского края стояло на кромке тайги в отрогах Салаирского кряжа. В те послевоенные годы бабушка говаривала: «Около леса только ленивый может с голода да холода умереть. А вы у меня добрые работники. Калины наберем, наморозим, черемухи засушим да перемелем, грибов на всю зиму насолим. А клубника да смородина прямо сама просится, чтобы ее взяли. Соберем, а то она погибнет в траве и на кустах, на другой-то год и не станет расти, подумает, что никому не нужна». Ближе к весне бабушка делала отвары из разных трав да лугового сена, набивала травами чугун, заливала водой и томила в русской печи. Мы с удовольствием пили этот отвар, чуть сдобренный сахаром, а бабушка приговаривала: «Здесь 40 трав, не меньше, и в каждой есть своя особая сила. Вот свою силу каждая травка вам передаст, никакая болезнь к вам не подступится».

А сколько всего съестного, вкусного было вокруг. Только весной земля на штык лопаты оттает, начнутся наши походы за саранками. Идем гурьбой: кто ищет, кто копает, кто тут же моет в ручье. Потом делим по-братски это пер-

вар весеннее лакомство. А дачные пойдут березовый сок, корень кандыка, медунки, гусинки, русянки, пиканы, слизун...

Мы знали, что, где и когда растёт, и не упускали возможности подкрепиться тем, что давала нам природа. Ели все, что считалось съедобным.

А как тогда лечили всех нас? Закашлял — отвар корней солодки и листьев мать-и-мачехи, расстроился кишечник — отвар черемуховой коры, появились какие-нибудь пятнышки на коже — сок ягод калины или чистотела, поранился или нарыв вскочил — привяжи пихтовой живицы (смолы), смешанной с любым несоленым жиром. Об этом знали в каждой семье, до таблеток практически не доходило, да и фельдшер один на 6—7 деревень, попробуй-ка его найти. Слово перхоть, такое распространённое теперь, вообще не употреблялось. В бане делали щёлок (насыпали в мешочек древесной золы, заливали кипятком и давали настояться около часа), им мыли голову, а ополаскивали отварами то крапивы, то череды, хмеля, ромашки, листьев березы, пихтовых лапок. Все это можно заготовить с лета, а зимой только положить в мешочек да залить кипятком. Нужно всего-навсего взять то, что припасла нам природа.

Но сегодня мы об этом вспоминаем все реже. И вот результат: глядя на списки учащихся нашей школы после осеннего медосмотра, задумываюсь: здоровых меньше, чем больных; распространились хронические заболевания. И это на фоне того, что дети лучше питаются, чем мы в их возрасте, одеты, обуты. И чем дальше — тем, вероятно, хуже будет. Об этом в один голос говорят все учителя, проработавшие в школе десятки лет. В чем причина? Мне думается, что одна из них в том, что мы оторвались от природы, передоверили себя

лекарствам, стали мало-подвижны.

Посмотреть 2-3 сериала в день по телевизору приходится, а вот сделать зарядку, побарахтаться в сугробах, побегать, поплавать у многих и минуты свободной нет.

В семьях, как мне кажется, пока недопонимают эту проблему «комнатных» детей.

Уважаемый «ЗОЖ», вас очень многие читают, любят, вам доверяют. Любят за простоту изложения, за огромную практическую помощь страждущим. Я тоже ваша поклонница, имею подшивки за несколько лет. Однако, просматривая издания в поисках нужной информации, стала обращать внимание на то, что многие письма читателей начинаются примерно так: «...У меня букет болезней». И материал в основном подается в таком плане: 1) заболел; 2) чем лечить. А может быть, следует больше говорить о профилактике?.. Помогите через свое издание семьям позаботиться о предупреждении заболеваний у детей, тем более что с вами сотрудничают и врачи высокого уровня. Ведь не зря говорят: предупрежден, значит, вооружен.

С некоторых пор мои мысли стали всё чаще обращаться еще к одной теме. Как-то ребята, мои ученики, спросили: «Правда ли, что вы, Светлана Ивановна, собираетесь уходить на пенсию?»

Ответила честно: не вечный двигатель, время подходит, смену себе подготовила, передам, мол, вас в надежные руки. А ребята опять свое: «Да без уроков, походов, турслетов, шахмат вы пропадете!» Я в ответ: пропадать не собираюсь, наоборот, времени свободного будет много. Как вам нравится такой вариант: вы — на уроки, я — на рыбалку, вы на экзамены — я с рюкзаком в горы махну, давно мечтаю. Все вместе посмеялись, а кто-то даже

сказал: «Скорей бы на пенсию!»

Да, верно, работа была стержнем нашей жизни, все было подчинено ей, все вращалось вокруг работы, а в школе особенно, и страшновато теперь оказаться вне этого кипящего котла. Ведь недаром бытует мнение, что ушел с работы — и сразу болезни навалились, апатия. Значит, должно быть какое-то любимое, интересное дело. Я занимаюсь садом, пробую разобраться, как вести свой питомник. Дело есть, кое-что получается.

Если вдруг да мое письмо напечатают, хотелось бы подать весточку друзьям моих школьных лет. Где они, чем занимаются? Я прошедшим летом ездила на 200-летие Тогула, провела своих учителей. Это были замечательные встречи. Кое-что удалось разузнать о своем родном селе Загаднове, которого уже давно нет, как и многих других притаенных сел, люди разлетелись кто куда. А так тянет побывать на своей «малой родине». Сама я один раз добралась туда с ребятами на велосипедах. Вот было радости...

Адрес: Мирошниченко Светлане Ивановне, 658090, Алтайский край, Топчихинский р-н, с. Белояровка.

Найдите любимое дело

Последние годы — из своих 45 — увлекся записыванием рецептов по народной медицине. Покупал литературу на эту тему и по крупницам собирал из всех источников. Случайно попала в руки ваша газета, и я понял, что это для меня клад — в ней десятки рецептов от многих болезней, проверенные на себе и знакомых. Чтобы собрать эти рецепты из других источников, уйдут годы. Тут же все

готовое, с подробным описанием. А цена? Цена газеты меньше цены мороженого. А сколько денег уходит на лекарства? И к тому же, читая, как вылечиваются больные люди, заряжаешься уверенностью в своих силах. А перед знанием, уверенностью и терпением не устоит любая болезнь. И еще. Лень и безделье — если не сестры, то близкие подруги болезни. Найдите для себя в жизни любимое дело и получайте от него удовольствие.

Я вот уже 20 лет выращиваю помидоры. Вначале стал заниматься ради интереса, а потом просто в них влюбился. Отношусь к ним, как к родным детям. Это значит, нужно вовремя их напоить, накормить и, конечно же, поговорить с ними и погладить их. А уж они в долгу не останутся — всегда отблагодарят хорошим урожаем. Если урожай будет меньше 20 ведер, то год не совсем удачный. Вернее, не год. Значит, где-то допустили промах. А когда ведешь постоянные записи, то и промах обнаружить нетрудно. Я каждый год сажаю по 15-18 сортов. Бывает, что и сорт хороший, но не ко двору придется, не дает урожай, и все. Расстаюсь с ним и сажаю новый. Была мечта иметь свежие помидоры не менее полгода. Я добился этого, чему очень рад.

А вот сейчас захотелось выращивать арбузы и дыни. Хотя эта затея в семье большой поддержки не имеет — у нас ведь чуть ли не Северный Урал. Но весной все равно посажу, ведь охота пуще неволи.

Адрес: Михайлову Владимиру Михайловичу, 624320, Свердловская обл., г. Верхняя Тура, ул. Ленина, д. 46.

«ЗОЖ»: Милый Владимир Михайлович, если арбузы и дыни вырастут, может, угостите?

Тихо, плавно, полегоньку

Пишу вам в связи с публикациями П.П. Михайличенко о «медицинских пиявках» («ЗОЖ» № 22-2001 г. и «ЗОЖ» № 2-2002 г.). В одну кучу сваливаются разные виды баночной терапии: маленькие (медицинские) банки, баночки побольше (майонезные), банки с регулируемым внутрибаночным давлением (приборы) и большие банки (глечики, литровые банки, маленькие кувшины). Это совершенно разные методы по существу эффективности и порядку применения.

Маленькие стеклянные баночки из толстого стекла наиболее распространены. Их необходимо регулярно мыть, протирать от копоти и грязи. Иногда перед постановкой баночек их донышко изнутри протирают ваткой или ветошью со спиртом (одеколоном, самогоном, духами, водкой и др.). На металлический стержень (черенок металлической ложки, тонкий напильник, тонкую палочку) наматывают плотно комочки ваты или схожего с ней материала. Рядом должны быть спички, а также тарелка или чашка с водой. Место наложения банки (обычно спина) тщательно протирается насухо (ладонью, сухим материалом). Ватка быстро зажигается и быстрым движением вводится в глубину баночки. Затем — выводится. И баночка быстро прижимается к телу. Здесь нельзя спать. Если делать медленно, то кроме дна прогревается и горлышко, а прогрев горлышка приводит к боли и ожогам. Делать надо быстро, аккуратно. И рядом должна быть вода на всякий случай. Это все общеизвестно.

Массаж майонезной баночкой требует предварительной подготовки тела и подбора самой баночки. Годятся баночки с толстыми

гладкими краями и высокие. Этому требованию соответствуют старые майонезные баночки. Для выжигания воздуха внутри банок более эффективны маленькие бумажные «сигаретки». Их делают из старых газет или оберточной бумаги. Четвертушка, вернее осьмушка, газеты сворачивается в форме «сигареты», тонким валиком. Перед началом баночного массажа делается обычный, сухой массаж, потом — масляный, то есть с применением растительных масел. Для этого подходит любое растительное масло — подсолнечное, хлопковое, оливковое, соевое, кунжутное.

Итак, после обычного массажа идет масляный. Когда кожа станет слегка покрасневшей, можно делать баночный массаж. Обязательно нужна емкость с водой (тарелка, чашка и др.) для тушения спичек и фитилей. Фитиль зажигается и быстро вставляется в баночку, которую держат донышком вверх. Время прожигания воздуха определяется на счет «раз-два». Фитилек и огарок спички кидают в воду, а баночка прижимается к телу. Она должна скользить по телу, как коньки по льду или лыжи по свежему снегу. Движения плавные. Если банка впилась в тело, ее нужно снять и все начать сначала.

...Итак, последовательность: обычный, масляный, баночный массаж. Затем — медовый рассасывающий компресс. Он приводит к рассасыванию спаек даже в местах, далеких от места проведения массажа. Компресс делается из меда (развести водой 1:1). Сперва появляется ощущение холода, потом оно сменяется теплом, потом прохладой и снова теплом. При появлении второго потепления компресс необходимо снять, кожу насухо протереть (или принять теплый душ). Затем уложить больного человека спать хотя бы на два-три часа.

Первые три массажа насухо самые трудные. Спи-

на обычно «фанерная» — твердая, как фанера. Начинать надо с мягких участков тела (руки, ноги), чтобы обеспечить пути оттока. Нельзя начинать сухой массаж сразу с большого места. Это малоэффективно. Со второго раза можно начать масляный массаж. Затем дополнить лечение баночным массажем. И лишь на пятый-шестой завершить медовым компрессом. Обычно на медовый компресс уходит от 30 до 80 минут, по-разному даже у одного и того же человека.

Массировать тело надо, не прилагая больших физических усилий. Все хорошо в меру. Массаж — тоже.

Мэлс КАЙБЫШЕВ,
кандидат медицинских наук.

Адрес: 744008, Туркменистан, Ашхабад, а/я 417.

И точно в срок родится дочка или сынок

Я — врач-эндокринолог с 20-летним стажем. В веснике в рубрике «Отзовитесь!» часто встречаю письма с просьбой подсказать рецепт от бесплодия.

Если у вас нет серьезных отклонений в здоровье, но, несмотря на это, в вашем уютном доме не слышны детские голоса, я советую в первую очередь изменить питание. Перейдите на здоровую, естественную пищу: сырые овощи, фрукты, орехи, семечки, зелень. Во всем этом «спрятаны» и энергия Солнца, и энергия Земли, и также витамины и микроэлементы, и живая вода. То есть ваша пища должна быть вашим лекарством. Из моей многолетней практики видно, что в том числе и правильное, полноценное питание помогло многим семейным парам стать счастливыми

родителями, причем неоднократно на свет появлялась двойня.

Предлагаю свои правила лечения бесплодия.

1. Свежие овощи и фрукты — это кладовая витаминов и минералов. Они повышают иммунитет, особенно мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, морковь, лук, чеснок, петрушка.

2. Советую полностью исключить из рациона пшеничный хлеб и манную кашу. Замечено, что если кормить кур белым хлебом, их яйценоскость заметно снижается.

3. Сахар лучше всего заменить медом.

4. В день рекомендую обязательно съесть два яблока или выпить натуральный яблочный сок. Можно заменить яблочным уксусом — 2 чайные ложки на стакан воды с двумя чайными ложечками меда 2 — 3 раза в день.

5. Для нормальной работы щитовидной железы необходим йод. Это может быть сушеная морская капуста — половина чайной ложки в день. Кстати, так можно подсаливать салаты. Морская капуста богата не только йодом, но и кальцием, магнием, железом и кремнием. Все это необходимо для нормального обмена веществ.

6. Одним из важных микроэлементов является цинк. Он приведет в порядок работу репродуктивных (детородных) органов как мужчин, так и женщин. Цинк лечит и воспалительные процессы в предстательной железе, способствуя зачатию. Он необходим при задержке полового развития, оказывает влияние и на сексуальную активность. Больше всего цинка содержится в проросших зернах пшеницы, кедровых орехах, семенах тыквы, овсе, инжире, апельсинах, лимонах, грейпфрутах, меде, а также в продуктах моря — кальмарах, крабах, устрицах. Он принимает участие в выработке гормонов во всей нашей эндокринной системе.



Олецирующий необходи-
мый микроэлемент — се-
лен. Дефицит его в орга-
низме также приводит к
бесплодию и простатиту.
Поставщик селена — семе-
на кукурузы без сахара,
пивные дрожжи, грецкие
орехи, курага, изюм, чеснок.
Опасный враг селена — это
углеводы, которых много в
пирогах, пирожных. В при-
сутствии сахара селен не
усваивается.

8. Важное место занима-
ет и витамин Е. Его суточ-
ная потребность — 400 мг.
Для сравнения — в 15 г под-
солнечного масла содер-
жится 50 мг этого витами-
на. Богаты им семена под-
солнуха, проросшие зерна
пшеницы, овес.

9. Снимает ряд воспали-
тельных процессов и
улучшает функцию дето-
родных органов мумие с
соком моркови. 1 таблет-
ку мумие (0,2 г) на 100 г
сока моркови растворить в
течение 15 минут. Прини-
мать утром и вечером за 30
минут до еды. 20 дней при-
ем, 10 перерыв. И так 2-3
месяца, причем обоим суп-
ругам.

10. Козье молоко неки-
пяченное, 1 литр в день.
Этот целебный продукт
восстанавливает нарушен-
ный обмен веществ, спо-
собствует омоложению
организма.

11. Яйца — полноценный,
высокопитательный про-
дукт, богатый источник не-
заменимых аминокислот,
витаминов и минеральных
веществ.

12. Природный кальций
— скорлупа яиц. Помогает
устранить воспалительные
и кистозные процессы.
Принимать в виде измель-
ченной в порошок скорлу-
пы сырых яиц, от одного
яйца в день. Яйцо вымыть
с мылом, разбить, удалить
внутреннюю пленку. Под-
сушить на воздухе, исто-
лочь в порошок. Принимать
по половине чайной лож-
ки 2 раза в день после еды,
запивая зеленым чаем с
кружком лимона, который
скушать вместе с кожицей.

13. При температуре
выше 38°C сперматозоиды

становятся менее активны-
ми и не могут встретиться
с созревшей яйцеклеткой.
Поэтому советую мужчи-
нам принимать гигиени-
ческий душ.

14. В наиболее благо-
приятные для зачатия дни
не злоупотребляйте близос-
тью. Сперматозоиды дол-
жны «созреть», а это про-
исходит в течение двух су-
ток. Так что встречайтесь
через ночь. В эти дни так-
же противопоказаны алко-
гольные напитки, снижаю-
щие активность и подвиж-
ность сперматозоидов.

Это комплексное лече-
ние начинать проводить
надо на растущей луне
(загляните в календарь).

Обратите внимание и на
благоприятные дни для за-
чатия, в зависимости от
продолжительности ваше-
го цикла.

Лечение проводить ми-
нимум 3-4 месяца, макси-
мум — до конечного ре-
зультата.

Я желаю всем здоровья,
счастья, и пусть ничто не
омрачает вашу жизнь!

Если ко мне будут воп-
росы — пишите. Только
вкладывайте конверт для
ответа.

Адрес: Дынько Галине
Александровне, 170008, г.
Тверь-8, ул. 15 лет Октяб-
ря, д. 13, корп. 2, кв. 18.

«ЗОЖ»: Очень рассчи-
тываем статью крестны-
ми, если кому-то сове-
ты Галины Александров-
ны помогут.

	дни	дни
Продолжительность менструального цикла	21	с 3 по 10
	22	с 4 по 11
	23	с 5 по 12
	24	с 6 по 13
	25	с 7 по 14
	26	с 8 по 15
	27	с 9 по 16
	28	с 10 по 17
	29	с 11 по 18
	30	с 12 по 19
	31	с 13 по 20
Более 31	Благоприятные периоды для зачатия	с 14 по 21

**«ЗОЖ»: Вы только что прочитали рекоменда-
ции доктора Г. А. Дынь-
ко. И вот — бывают же
совпадения? — на одной
полосе встретились два
письма: почта принесла
радостный отклик Ири-
ны из Подмосквья, ко-
торая готовила себя к
рождению ребенка по
методам и рекоменда-
циям, близким к сове-
там врача-эндокриноло-
га из Твери.**

ОБОШЛИСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК...

Мне 35 лет. В 29 у меня
случился выкидыш. Назна-
чили лечение гормонами,
которые принимала в те-
чение месяца. Потом мы с
мужем решили, не без по-
мощи вестника, а также
книг Брэгга, Шелтона, Лит-
виной, что не хотим ребен-
ка, «замешанного» на таб-
летках. Гормоны пить пе-
рестала, и месячные сразу
прекратились. Их не было
2,5 года. Чем же я занима-
лась в это время?

Питалась по рецептам
Шаталовой. С 1995 года
мы полностью исключили
животные белки. Облива-
емся холодной водой, ле-
том купаемся в водоемах.
Занимаемся бегом в теп-
лое время года каждый
день, зимой реже. Голода-
ли 24 часа 1 раз в неделю.
Еще я голодала 2,5 дня
(три не получилось).

Провела очищение по
Малахову: 5 циклов — ки-
шечник, 7 раз — печень.

Почки чистила арбузами,
мы вообще очень любим и
много едим фруктов. Пила
отвар лаврового листа, а
также отвар, в который вхо-
дят смесь хвоя, лука, ши-
повника.

Принимала хвойные ван-
ны, сами рвали веточки.

И, конечно, главное — это
эмоциональный настрой. Я
постоянно анализировала
свои поступки, жила с лю-
бовью к близким, окружа-
ющим, к природе.

Через год забеременела.
У нас родился сын, сейчас
ему 1 год 7 месяцев. До
сих пор кормлю его грудью,
придерживаясь отдельного
питания. Каши готовлю
на воде, даю некипяченное
козье молоко, свежесож-
атый сок. Любит сынок об-
ливаться холодной водой.
Вот так и растем, так и жи-
вим.

Хочу пожелать всем чи-
тателям вестника огром-
ной веры в свои силы, в
резервы своего организ-
ма. Ко мне присоединяет-
ся мой муж Юрий. Он
врач-кардиолог, приверже-
нец нетрадиционных мето-
дов лечения. О чем уже пи-
сал однажды на страницах
вестника. Своих пациентов
он убеждает в необходи-
мости освоения навыков
оздоровления, обращает их
внимание на натуропати-
ческую литературу, в том
числе и на «ЗОЖ».

Ирина.

Московская область.

**«ЗОЖ»: Поздравляем
Ирину и Юрия с рожде-
нием сына. Пусть растет
здоровым и крепким.**

РЕШИЛА НАЧАТЬ С СЕБЯ

Шесть лет тому назад
мне пришлось всерьез
задуматься над тем, как
буду одна поднимать дво-
их детей. Близких род-
ственников у меня почти
нет, родители давно
умерли. Поняла, что наде-
яться надо только на саму
себя. Решила не ждать,
когда хвори подступят,
занялась самооздоровле-
нием.

Чистила кишечник и пе-
чень по Малахову, пере-
шла на раздельное пита-
ние, по утрам стала де-
лать зарядку. В итоге по-
худела за первый год с
75 до 55 кг (при росте
166 см). Внешне помоло-
дела, почти исчезли про-
студные заболевания
(если и бывают, то 1-2
дня в году и проходят
легко). Но все это не да-

важно настоящего здоровья, жизненной энергии, и я продолжала учиться ЗОЖ.

Теперь считаю, что оздоровление должно начинаться с работы над своим сознанием. Молитвы, самовнушения помогают в этом. Доброта, милосердие, искреннее прощение себя самого и всех, кто когда-либо обидел, добавляют силы и уверенности.

Известно, что большинство наших болезней возникает потому, что мы захламили неправильным питанием и «грязной» водой наш кишечник, печень, почки. Особенно достается почкам, ведь они принимают на себя большую часть всех шлаков, в том числе и от лекарств. Из собственного опыта и книг поняла: только очищением этих жизненно важных органов не добиться желаемых результатов в оздоровлении. Нужно чистить весь организм и питаться лишь натуральной пищей (без термической обработки), которая даст организму все необходимое.

Очистить весь организм помогает голодание. Это действительно замечательная вещь! Я пока готовлю себя к длительному терпению, голодая по 36 часов дважды в месяц.

Почти год питаюсь в основном сырыми овощами и фруктами из своего сада, замачиваю крупы (гречку, геркулес), ем много зелени, лук, чеснок, орехи, семечки; зимой — сухофрукты, отруби, кисломолочные нежирные продукты, два сырых яичка в неделю, печеный картофель. Соль почти не ем, сахар тоже. Проращиваю пшеницу. Пью чай из трав, шиповника, зеленый чай с медом.

За этот неполный год почувствовала, как энергией наполняется тело, становится гибким, выносливым, помолодевшим, чего не было при раз-

дельном питании, когда продукты варила-жарила.

Воду пью только очищенную. Обычная кипяченая вода не проникает в клетки организма и остается не востребованной. Вечером наливаю из крана трехлитровую банку, на дне которой серебряный крестик. Прикрываю крышкой и оставляю на сутки. За это время из воды улетучивается хлор, оседают на дно тяжелые металлы. На следующий вечер осторожно переливаю из этой банки 2 литра воды в пластмассовые ведерки, ставлю их, не закрывая, в морозилку для насыщения энергией. Утром достаю, прикрываю крышками и даю воде разморозиться. Вода получается вкусная, чистая и полезная.

Многие читатели на страницах вестника рассказывают о чудесных свойствах овсяного киселя. Я готовила овес по-своему, менее хлопотно, и тоже обнаружила его оздоравливающее действие. Вечером насыпала в ручную кофемолку овес и перемалывала его. Затем этот овес пересыпала в термос, заливая 0,5 л кипятка. Утром тщательно отжимала содержимое термоса через ткань. Этот киселек делила на 3 части, добавляя к каждой теплую воду (150-200 мл), и пила 3 раза в день за 30 мин. до еды. Пила 3 месяца без перерывов. Заметила, как «полегчали» мои ноги. У меня на одной — расширение вен, раньше очень уставала, хотя и вес мой стал небольшой. А теперь весь теплый сезон на грядках провозилась и на ноги не жалуюсь.

Конечно, я много могла бы рассказать о собственном опыте оздоровления, но в одном письме всего не исчерпаешь.

Я работаю в школе учителем начальных классов. Стараюсь почаще говорить с родителями о том, что умственные способ-

ности детей зависят от их здоровья, в связи с чем всячески пропагандирую вашу газету. Многие стали не только покупать ее, но и оформили подписку.

Адрес: Чёскиной Тамаре Алексеевне, 607600, Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Ленина, 270-11.

«ЗОЖ»: Спасибо, Тамара Алексеевна, и за пропаганду газеты, и за прекрасные, дельные советы.

«НЕ СЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА РАНУ...»

Пролечили в феврале с соседкой коленные суставы по рецепту из царства Деда Мороза.

И сразу: ааай-ай, — чернота, волдыри, пузыри, боль, сомнения. Лечились, терпели. А в конце марта боль уменьшилась, ходить легче, а кожа суставов, как после снятых памперсов у малышей.

Удивляет агрессивная реакция В.И. из Подмосковья. Ведь дело-то добровольное! Вспомните притчу мудрого Востока:

*«Не обвиняй других,
Ты сам в ответе
За все добро и зло,
Что в жизни встретил».*

Я врач-педиатр. Очень рада, что на арену вышла строптивая перекись водорода, а лучше было бы еще под ручку с марганцовкой ($KMnO_4$). «Это правда и ничего, кроме правды».

Лет 30 назад в медицинской библиотеке во Фрунзе я наткнулась на работу доктора (фамилию не запомнила) под названием «Операция без ножа», где врач излагал мощнейшую бактерицидную реакцию в результате использования поочередно H_2O_2 и $KMnO_4$ при лечении гнойной патологии в кратчайшие сроки.

Проработав 15 лет в

глубинке Заполярья, используя этот метод, я быстро избавляла детишек, возвращающихся из тундры, от всех болячек (стрептодермиты, гнойные отиты, стоматиты, ангины и прочее).

Лечение стрептодермии за 3-4 дня следующее: берешь 2 емкости, заполняешь одну H_2O_2 , другую — $KMnO_4$. Поочередно обмываешь разными тампончиками очаг, так 3-4 раза. Затем делаешь корочку из таблетки стрептоцида, на ночь добавляешь фурацилин (1 таб. стрептоцида + 1/4 таб. фурацилина, измельченных в порошок).

Прошлым летом работала в подмосковном оздоровительном лагере «Зоркий», где уважаемый коллега — терапевт Геннадий Николаевич дома, глядя брюки, крепко приложился предплечьем к раскаленному утюгу. Лечили 1 раз в день. Обильная обработка 3%-й перекисью водорода, затем обливание $KMnO_4$ (среднеинтенсивной окраски). После подсушки — стерильная повязка с левомиколем. Через неделю рука зажила без последствий.

...Когда все недуги одолеют тебя, бедного, готов даже нафталин жевать, керосин пить, сделать экзекуцию дождевым красным червям, мокрицам, живущим под застоявшимся бревном, и опять обращаться к ЗОЖ.

Это нужно, чтобы выжить «здесь и сейчас», не отравляя себя чувством собственной важности.

Адрес: Ярошенко Валентине Ивановне, 141400, Красногорский район, Моск. обл., п. Нахабино, ул. Красноармейская, д. 57, кв. 34.

P.S. Если кого заинтересует, могу предложить лечение вазомоторного ринита, изматывающего годами человека, без уколов и таблеток.

И «ЗОЛОТОЙ» БЫВАЕТ «РОЗГА»

Пишет вам травница из Рубцовска Алтайского края. Я занимаюсь сбором и реализацией алтайских трав. На основании врачебного диагноза стараюсь человеку подобрать травы, которые помогают справиться с указанной врачами болезнью, и при необходимости добавлять травы для сопутствующих заболеваний больного.



Прочитав в 4-м (208-м) номере «ЗОЖ» о «Новой встрече с доктором Любимовой», решила написать об очень хорошей травке золотая розга. Для почечников она считается отличным средством. А при заболевании гломерулонефритом в сочетании с астрагалом, подмаренником настоящим, хвощом полевым, красным корнем дает хорошие результаты. Для первого курса можно в течение месяца пропить золотую розгу с хвощом полевым 3 раза в день и, если наличие белка в моче уменьшится значительно, — это ваши травы. Все они растут на Алтае.

Золотая розга распространена во многих областях России, как пишет В.П.Махлаюк в своей книге «Лекарственные растения в народной медицине»: «Золотая розга широко применяется в народной медицине разных стран. Растение растворяет камни в почках и в мочевом пузыре, уменьшает и снимает боли, обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, антисептическим действием. Настой травы применяют при желчнокаменной болезни, при водянке, кровавой моче...».

В западноевропейской медицине золотарник (золотая розга является одним из видов золотарника) с успехом применяется при лечении хронических заболеваний почек, уремии, при почечных камнях и альбуминурии. Хорошее мочегонное при мочекишлом диатезе, ревматизме, подагре, водянке, при большом содержании белка в моче и при бронхите.

Способы применения:

1. 2 чайные ложки травы золотой розги настаивать 4 часа в закрытом сосуде в 1 стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать

по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.
2. 1-2 щепотки сушеной травы залить 16 столовыми ложками кипятка. Настоять 1-2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

Через месяц приема врачебный контроль (УЗИ, анализ мочи) подскажет, необходим ли вам второй курс лечения.

Пишу о золотой розге для почечников — познакомить или напомнить об этой целительной травке. Может быть, она продается в аптеках. Алтайской золотой розгой могу помочь.

Адрес: Васиной Нине Александровне, 658200, Алтайский край, г.Рубцовск, а/я 8/1.

Телефон в Рубцовске: 1-02-08.

ЦВЕЛА СИРЕНЬ...

Под окном нашего дома растет сирень. Весной она обильно цветет лилово-фиолетовым цветом и радует глаз. Как-то выхожу из дома, а наша старенькая соседка Ирина Павловна стоит перед сиренью и просит меня:

— Дочка, сломи мне несколько веточек сирени с цветами и листьями.

Я у нее спрашиваю:

— Что, в вазочку хотите поставить?

— Нет, — говорит. — Я сиренью лечусь — у меня камни в почках и почечных лоханках.

Интересно мне стало: сколько лет сирень растет, а о целебных ее свойствах не знала. И попросила Ирину Павловну рассказать, как она лечится сиренью. Ее рецепты записала и предлагаю вам.

• **Настой из листьев:** 2 столовые ложки измельченных листьев залить стаканом горячей воды, довести до кипения, настаивать в теплом месте 2-3 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды в течение 2 недель. Лечение повторить, если не помогло, через 2 недели еще раза 2-3. Можно все лето пить такой настой. Листья сирени не желтеют.

• **Цветы сирени** используют еще так: стакан цветков залить 0,5 л водки и настоять 2 недели в темном месте. Этот настой баба Ира использует в виде примочек и компрессов при лечении ран, ушибов, ревматизма (натирания суставов).

• **Настой почек и только что появившихся цветков хороши при бронхиальной астме.**

Вот так Ирина Павловна открыла мне глаза на целебные свойства сирени.

Как-то зимой у меня на руке появилась ранка и долго не заживала. Лис-

тьев не было. Но я вспомнила, бабушка говорила, что и кора у сирени целебная — лечит раны и язвы. Нарезала веток, ободрала кору, порезала мелко ножом, запарила горячей водой и приложила к ране, крепко забинтовав. Делала так 4 раза. Рана стала затягиваться и зажила.

Адрес: Мордвиновой Анастасии Ивановне, 656003, г.Барнаул, ул. Денисова, д. 150.

«ЗОЖ»: Не прозевайте, друзья, сирень уже готова сослужить вам добрую службу.

ДОКТОР НА ПОДОКОННИКЕ

Подписали меня на ваше издание, мои старые друзья. Оказалось, очень нужная и полезная газета, особенно в наше нелегкое время.



Со своей стороны хотела бы поделиться своим небольшим опытом. Более 25 лет в моем доме растет каланхоэ перистое — мой «домашний доктор». Видов каланхоэ много, но лекарственный только один: каланхоэ перистое. Из него и делают лекарство — «Сок каланхоэ перистого». А на флаконе написано: «От трофических язв».

Но я испытала его действие и на себе, и на своих близких в очень многих случаях. Он помогает при лечении ожогов, диатезов, стоматитов, ангин, насморка, сводит бородавки, лечит ранки от порезов и другие инфицированные раны. Был случай, когда с помощью сока листьев каланхоэ удалось снять аллергический криз. Он помогает лечить десны и снимает зубную боль, так как обладает сильными фитонцидными свойствами и даже в незначительной степени анестезирующими.

Растение неприхотливо, легко размножается черенками и нижними листочками (относится к роду бриофиллумов, то есть прорастающий лист). Любит солнце и влагу. И если его иметь в доме, то лекарство всегда под рукой. Достаточно выжать сок на рану или приложить мятый свежий листочек, прикрыв полиэтиленовой пленкой и прибинтовав, — и заживление наступает быстро.

О себе: пенсионерка, в этом году будет 70 лет, болезней хватает, но держусь, а с вашей помощью еще и поборюсь с хворями.

Адрес: Корольковой Галине Сергеевне, 105425, г. Москва, Щелковское шоссе, д. 26, кор. 3, кв. 19.

ЕЩЕ РАЗ О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Итак, друзья, сегодня очередная и, убеждены, с нетерпением ожидаемая вами встреча с профессором, доктором медицинских наук Иваном Павловичем НЕУМЫВАКИНЫМ. Зожевцы, безусловно, читали его книги, но последнее выступление профессора в вестнике № 4 с рассказами о чудодейственных свойствах перекиси водорода произвело поистине фурор. В итоге сегодня и Медицинский центр, где работает Иван Павлович (ст. метро «Свиблово», авт. 61, 3-я ост. «Проезд Дежнева», д. 19, кор. 1, лечебно-профилактический салон, тел. 180-94-18), буквально находится в осаде.

— Иван Павлович, как я понимаю, разговор о перекиси произвел действие, подобное разорвавшейся бомбе. Кто обращается к вам с вопросами?

— Признаться, я не ожидал такого восприятия проблемы. Боюсь, что читатели меня поняли не слишком правильно. В результате сегодня из 10 обращающихся за разъяснениями по поводу H_2O_2 пациентов 9 — с запущенной онкологией, от которых официальная медицина практически отказалась. Но ведь в материале я не говорил, что мы беремся лечить онкологию. У нас поликлиника — человек пришел, получил процедуры и ушел. Лечение онкологии требует стационара и совершенно другого подхода.

— И все-таки, перекись водорода лечит рак?

— Почему-то все заикнулись на самом крайнем состоянии человеческого организма, когда последний исчерпал все свои резервы... Я хочу, чтобы читатели поняли проблему правильно. Ни одна реакция в организме не происходит без участия перекиси водорода. Итогом этого участия являются вода и атомарный кислород, которого всегда не хватает.

— А почему, собственно, его не хватает? Кислорода, вроде, пока навалом.

— Атмосферного — да. Но атмосферный и атомарный — далеко не одно и то же. Простая вещь: без атомарного кислорода не происходит окисления пищи, а стало быть, и

ее переработки в полезные для организма вещества. Однако мы сами делаем все, чтобы затруднить переработку: плохо пережевываем пищу, обрабатываем ее варварскими методами, пренебрегаем правилами смешения продуктов, мало двигаемся, курим и так далее. То есть атомарного кислорода расходуется гораздо больше, чем хотелось бы. Вот природа и запрограммировала своеобразный резерв получения атомарного кислорода — H_2O_2 . Это с одной стороны, а с другой, атомарный кислород сам по себе является мощнейшим антиоксидантом, который уничтожает в организме всю патогенную флору.

— Хорошо, Иван Павлович, вернемся к нашим баранам, то бишь к употреблению народом перекиси водорода. Что может сегодня обеспечить этот препарат?

— Сразу же хотел бы сказать, что возводить перекись водорода в некую панацею не следует. Я скажу так: при любом заболевании в организме усиливается расход перекиси водорода, и в конце концов возникает определенный ее дефицит. На этом фоне усиливается влияние патогенной флоры. Болезни усугубляются; появляются новые. Безусловно, при этом организм нуждается в помощи, без которой он просто не может обойтись. Перекись водорода и есть один из эффективных вариантов такой помощи.

— И что, при любых заболеваниях следует принимать перекись?

— В принципе, она всегда помогает. Чтобы не быть голословным, приведу ряд примеров действия перекиси из писем, присланных мне читателями «ЗОЖ». К примеру, вот рассказ женщины (адрес ее у меня, естественно, есть), которую преследовал ужасный запах изо рта. Она мучилась многие годы, потеряла семью. В результате трех дней приема перекиси и полоскания ею горла запах исчез. Еще пример. Мне пишут читатели о том, что при приеме перекиси и прикладывании салфетки, смоченной H_2O_2 , к груди, исчезают боли в сердце, аритмия, купируются приступы бронхиальной астмы. И уже совершенно потрясающее письмо. Человеку удалили опухоль в желудке. Родным сказа-

ли: забирайте, долго не проживет. После приема перекиси водорода в течение трех недель человек ожил. Более того, желудок оказался чистым.

Прочту вам любопытнейшее письмо. Написала его женщина. У ее родственника был рак пищевода, непроходимость, кормили его только через катетер. После приема перекиси и компресса на грудину на 15 минут больной начал самостоятельно пить, желудок и кишечник заработали. Обследование показало, что метастазов нет. В итоге врачи больного просят сообщить, как проводить внутривенное вливание.

— Стоп, стоп, стоп... Задано достаточно вопросов, на которые следует ответить. Во-первых, как вы советуете принимать перекись?

— Перекись водорода существует в виде таблеток гидроперита и 3-процентного раствора. В первом случае вы можете использовать таблетку на четверть стакана воды для полоскания горла, закапывания в нос, для промывания носа посредством клизмочки и для компрессов. Накладывать на шею, позвоночник, суставы — то есть на любые больные области. Чуть не забыл, после полосканий, закапывания в нос и приема внутрь минимум 30 минут не кушать. То есть все процедуры проводятся на голодный желудок.

— Простите, но о приеме внутрь мы еще не говорим. Кстати, ведь при полоскании перекисью что-то может попасть и внутрь.

— Это не страшно. Но важно, чтобы в желудке не было пищи. В противном случае возможны различные неприятности — вздутие живота, боли и так далее.

— Хорошо. Теперь о приеме внутрь.

— 3-процентную перекись принимать натошак, начиная с 2-3 капель, 2-3 раза в день. Ежедневно добавлять по 1 капле и так — до 10. Общее количество не должно превышать 30 капель. Принимать 10 дней. Перерыв 2-3 дня. Затем принимать по 10 капель 2-3 раза в день, но опять-таки не более 30. После 10 дней приема 2-3 дня перерыв.

— А что бы вы посоветовали тем самым хирургам из Магнитогорска?

— Ну, во-первых, я рад, что этим врачам небезразлична судьба пациента, и они ищут новые пути выздоровления. Что касается конкретных рекомендаций, то, увы, в России этот метод официально пока не принят, и официальных инструкций по его применению у нас, разумеется, нет. Но из личного опыта и опыта моих коллег в Екатеринбурге могу сказать следующее. Берется специально приготовленная в аптеке перекись для акушерской практики — 0,03%. Внутривенно ставится капельница 100 кубиков в течение часа. На следующий день возможна реакция: повышение температуры до 39 градусов, что объясняется резким повышением интоксикации организма за счет гибели патогенной флоры.

На второй день вводится 150 мл перекиси 0,06% на 1-1,5 часа. На 3-й день — 0,1% раствор, 200 кубиков на срок не менее 1,5 часа.

Достаточно 3 — 5 процедур, чтобы нормализовались многие функции, независимо от причины заболевания, что значительно облегчит борьбу с ним.

Опыт показывает, что еще больший эффект дает внутривенное вливание H_2O_2 в сочетании с ультрафиолетовым облучением крови. Впрочем, это уже другая тема, и о ней как-нибудь в следующий раз.

— **Иван Павлович, вот вы говорите, что перекись почти всегда помогает. А мы, однако, наряду с положительными, а порой и восторженными письмами получаем и наполненные разочарованием. Мол, пила, пила, а толку нет...**

— Ну, это еще хорошо, что толку нет. У меня тут пришла женщина с жалобой: ей после приема H_2O_2 плохо стало. Я начал выяснять, что к чему, и узнал: у нее, оказывается, на протяжении шести дней страшнейший запор... И вот что я вам скажу: прежде чем браться за перекись, необходимо очистить кишечник, печень, суставы, кровь. Вспомните, на страницах вашего же вестника появился девиз: «Любое лечение начинайте с очищения!» Я аплодирую этому девизу. Блестяще! Но надо выполнять. Когда организм превращен в свалку, а болезнь эту свалку усугубила, никакие препараты не помогут, в том числе и перекись водорода.

— **В таком случае, хотя мы в свое время много говорили об очищении, особенно о семи ступенях по Семеновой, вы, может быть, поделитесь опытом в этом плане?**

— С великим удовольствием. Но начну, пожалуй, неожиданно — предложу читателям одно простенькое упражнение.

— **Упражнение? А очищение-то здесь при чем?**

— Очень даже при чем. Упражнение предназначено для того, чтобы основательно взбудоражить все мышцы тазового дна, способствующие выводу отходов.

— **Дрожу от любопытства...**

В этот момент Неумывакин, невзирая на свой преклонный возраст, научные степени и звания, буквально съехал с кресла на пол и как был, в пиджаке и брюках, «загулял» по комнате, передвигаясь исключительно на ягодичках: 1,5-2 метра — вперед, столько же назад...

— Попробуйте, — предложил он мне, вставая и слегка отдуваясь.

— **Как-нибудь в другой раз, — сказал я. — Работать давайте. Что, кстати, дает это упражнение?**

— Очень многое. Мышцы, о которых я говорил, практически находятся без работы. Отсюда — застойные явления в области таза как у мужчин, так и у женщин. А тазовая область, извините, самая загрязненная. Упражнение усилило кровообращение, пошло мощное очищение. Спросите: «Что в итоге»? А то, что мужики избавляются от аденомы, а жены их приходят и интересуются, что я с их благоверными сделал? Они вроде как и забыли, когда их мужья в мужиках ходили, а тут...

— **Вот так «походить» на ягодичках, и все?**

— Да, несколько раз в день. Чем чаще, тем лучше. Точно, как я: вперед-назад — по 3-5 минут.

— **Гм... Несерьезно все это как-то... А дальше? Кишечник как чистим?**

— У нас в Центре это делается с помощью специального немецкого аппарата. В обычной же жизни — клизмы в любом варианте. Особенно хороша свекольная. На 1,5-2 литра кипяченой воды 1-3 стакана свекольного сока. Готовят его следующим образом: 600-800 г свеклы натереть на терке, залить кипятком — 1,5 л, поставить на маленький огонь, потомить минут 20, снять с огня и, укутав, настаивать еще час. Процедить. И вообще тем, кто чистит кишечник, советую больше пить воды и тщательно жевать пищу.

— **Как я понимаю, следующий этап — это печень?**

— Совершенно верно. И здесь есть множество способов. Мы в Центре пользуемся самым распро-

страненным и эффективным: лимонный сок с оливковым маслом. Схематично напомним правила.

Для очистки лучше всего выбрать субботу и воскресенье. За 3 дня до этого перейти на безбелковую вегетарианскую пищу. Ежедневно — клизма, пить желчегонные чаи. На 4-й день в 15.00 принять 2 таблетки алахола. Приготовить 100-150 мл оливкового масла и столько же лимонного сока. Если нет оливкового, годится любое другое растительное рафинированное. Лимонный сок можно заменить клюквенным и даже брусничным. Смешайте сок и масло... В 18.00 — две таблетки но-шпы. В 18.30 примите теплую ванну (15 минут), хорошо прогрейтесь и — в постель. Грелку — на область печени. В 2-3 приема с интервалами в 10-15 минут выпейте слегка подогретую смесь. Кто способен — можно и всю сразу. К утру начнутся позывы... Вечером в воскресенье процедуру повторите. А вообще советую почитать по этому поводу литературу...

Суставы чистят лавровым листом. 5г листа кипятить в 300 г воды 3-8 минут, настоять 3-4 часа. Раствор лучше приготовить с вечера, а с утра следующего дня пить по столовой ложке, не более, в течение дня. Повторить на 2-й и 3-й день. Затем 7 дней перерыв и снова прием настоя 3 дня.

Чистку крови, опять-таки при множестве способов, я бы советовал проводить имбирным чаем. 1,5 г сухого порошка залить 1,5 литрами кипятка. 20 минут держать на слабом огне. За 5 минут до снятия бросить щепотку молотого черного перца. Остудить и в теплый раствор добавить 3 столовые ложки меда. Принимать по 1/3 стакана, смешав с 1/3 стакана лимонного сока и 1/3 стакана теплой водички, 3 раза в день за 30 минут до еды.

— **Допустим, я проделал все эти процедуры. И что, после этого прием перекиси водорода в той дозировке, которую вы предлагаете, обязательно принесет успех?**

— А вы не сомневайтесь. Вы попробуйте. Единственное — хочу подчеркнуть по поводу способов очищения. Их множество. По этой причине советую всем, кто решил серьезно взяться за свое здоровье, почитать специальную литературу.

— **Что ж, спасибо и до следующей встречи.**

Анатолий КОРШУНОВ.

Увы, читатели в своих письмах частенько обрушиваются на врачей. Особенно в такой сфере, как онкология. Понятно: сфера эта для веселья, как говорил поэт, «мало оборудована». И больной здесь требует к себе повышенного внимания, и слишком много смертей, и от безысходности у врачей порой опускаются руки, да и не только обычных людей, но и медиков с черствыми или, точнее, очерствевшими душами у нас немало.

Имеешь право на... вопросы

Нет, нет, конечно, немало случаев, когда больные буквально молятся на своих целителей. И мы публиковали такие письма. Однако, что скрывать, и писем другого рода предостаточно. Врач скрывает диагноз, не объясняет предполагаемую методику лечения. Впрочем, какие объяснения?! Лечит — и все. Молча. Оставляя больному

любой свой шаг тайной, покрытой мраком. В итоге люди, попав в медицинское учреждение, настолько робеют, что просто боятся спрашивать. Между тем они имеют на это полное право, как и право добиться ответа. Вот что говорит по этому поводу статья 31-я из «Основ законодательства Российской Федерации» об охране здоровья граждан:

СТАТЬЯ 31. Право граждан на информацию о состоянии здоровья

Каждый гражданин имеет право в доступной для него форме получить имеющуюся информацию о состоянии своего здоровья, включая сведения о результатах обследования, наличии заболевания, его диагнозе и прогнозе, методах лечения, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, их последствиях и результатах проведенного лечения.

Информация о состоянии здоровья гражданина предоставляется ему, а в отношении лиц, не достигших возраста 15 лет, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, — их законным представителям, лечащим врачом, заведующим отделением лечебно-профилактического учреждения или другими специалистами, принимающими непосредственное участие в обследовании и лечении. Информация о состоянии здоровья не может быть предоставлена гражданину против его воли. В случаях неблагоприятного прогноза развития заболевания информация должна сообщаться в деликатной форме гражданину и членам его семьи, если гражданин не запретил сообщать им об этом и (или) не назначил лицо, которому должна быть передана такая информация. Гражданин имеет право непосредственно знакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать консультации по ней у других специалистов. По требованию гражданина ему предоставляются копии медицинских документов, отражающих состояние его здоровья, если в них не затрагиваются интересы третьей стороны.

Информация, содержащаяся в медицинских документах гражданина, составляет врачебную тайну и может предоставляться без согласия гражданина только по основаниям, предусмотренным статьей 61 настоящих Основ.

Подготовил Павел ХОРОШЕВ.

Не бросайте тень на метод Шевченко

Я — онкобольная с 2000 года. Болезнь грянула как гром среди ясного неба. На медосмотре обнаружили эрозию шейки матки и направили в онкодиспансер. Там облучили и поставили диагноз — рак шейки матки II степени.

Когда в мае 2000 года приехала домой, то началось мое мучение! В диспансер-то я попала здоровая, а домой приехала инвалидом II группы. Мне 65 лет, но я еще хочу жить, у меня есть семья. Стала сильно терять в весе — похудела на 20 кг. Пропал аппетит, не было сна. И в это время нашла газету «ЗОЖ» с постоянной рубрикой «Рак можно победить».

Особенно благодарна Н.В.Шевченко, так как выбрала метод лечения водкой с маслом. Лечусь уже 2,5 года.

За эти годы бывало всякое — вплоть до периода отчаяния. Как боролась? Старалась брать себя в руки. Сейчас прошла уже больше половины пути и упорно буду идти дальше. Слишком велика ставка, и надо терпеть все. Когда только начала лечиться, то вместо улучшения почувствовала себя хуже — просто слегла в постель, меня совсем покинули силы. Но я упорно пила смесь. А сейчас набрала вес, все делаю по дому, появился интерес к жизни. И надеюсь, что вылечусь совсем.

Мне хотелось бы пожелать газете «ЗОЖ»: никогда и тени не бросать на лечение «масло+водка». Метод Н.В.Шевченко — уникален. Он прост и доступен всем, только надо проявить терпение.

Да, еще. Одна больная писала, что у нее нет денег на лечение водкой с маслом, так как слишком

дорого. А я вот не водкой лечусь, а самогоном — это дешево и не хуже водки. Только самогон надо очистить марганцовкой.

Нина Николаевна Павлова.

г. Тамбов.

Вот стану прабабушкой

Я снова вам пишу — сообщить, что еще жива. И не только жива, но чувствую себя хорошо. И туда не собираюсь, там сыро, холодно и темно. После того, как в 23-м номере «ЗОЖ» за прошлый год напечатали мое письмо «Чувствую себя лучше, чем в 36», я получила немало писем. Напомню: более 11 лет назад мне отняли одну грудь. Но я не поддавалась отчаянию. Лечилась по системе Малахова, по другим книгам.

Пишут мне до сих пор. Пришло по неделям 12-11-47-12-9-6-4-7-4-5 писем. За неделю успевала отвечать, не одно письмо дочитывала со слезами, а вопросы иногда такие, как будто я профессор, а не медсестра, правда, с большим стажем.

Отвечала и на двух, и на четырех страницах, но не могу я в каждом письме объяснить всего Малахова. Читайте его книги.

Я уверена, что спасут нас, онкологических больных, от метастазирования не яды, а чистый организм. Уговаривать людей мне некогда, Малахов уже сделал это — и замечательно.

Фотографии посылаю, чтобы вы убедились, что я жива и здорова (практически — как пишут врачи), но не для того, чтобы вы их помещали в «ЗОЖ». Вот когда стану прабабушкой (доживу обязательно, потому что я очень «вредная» старуха), пришлю фото своих правнуков.

Я в этом году была в Молдове у внучки (у меня три сына, три внука и внучка), и мне многие говорили, что я сейчас лучше выгляжу, чем 13 лет назад. Я

...я знаю, что моя ста-
рость активно тормозит-

С искренним уважением И.Р.Г.
«ЗОЖ»: Автор просила не давать в газете ее адрес. Он хранится в редакции. А фотографии действительно есть: И.Р.Г. жива и выглядит прекрасно, как говорится, «на все сто»!

Держитесь, зожевцы!

Никогда никуда не писала, хотя желание было. Мне 67 лет, с 1988 г. я инвалид II группы. В 1991 г., в декабре, была операция по удалению молочной железы. По советам добрых людей пила и керосин, и смесь «30+30», курсами, пью и сейчас. От врачей нет советов, да к онкобольным известно какое отношение. Живу в маленьком поселке в несколько домов, в трех километрах от города Кинеля. Транспорт не ходит. Раньше ездили на автобусах, сейчас — увы. Начинаю пользоваться рецептами из «ЗОЖ». Нужно читать, пробовать рецепты, не вдаваться в панику — это главное. Меня спрашивают: «Ну, ты вот все пьешь — как, лучше?» А я говорю: «Если бы ничего не пила, может, было бы и хуже». А вот сейчас живу 10 лет после операции. Диету никакую не соблюдаю, так и живу. Держитесь, зожевцы! Извините за мое сумбурное письмо.

До свидания, да хранит вас Бог.

Адрес: Смольковой Валентине Васильевне, 446410, Самарская обл., Кинельский р-н, пос. Луговой, д. 23.

Жаль, что поздно встретила «ЗОЖ»

Вы все время печатаете письма только с хоро-

шим концом, я вам напишу о горьком. Мой муж всю жизнь проработал на железной дороге. Один раз в год они проходят строгую комиссию. Никогда ничего у мужа не находили.

В начале прошлого года у него появились боли в желудке. Муж стал худеть. В сентябре он поехал на комиссию, и у него, оказалось, плохой анализ крови и РОЭ высокое. Направили в городскую больницу на обследование. Пролёжал он месяц, сказали: су-жен проход в желудке..

Мы живем в городе Чернушка Пермской области. А мужа, как железнодорожника, послали в Ижевск: там, мол, хорошая больница, хирурги, профессора. Поехал туда, снова сделали все анализы, УЗИ — ничего. Соскоб со стенки желудка послали в Нижний Новгород — результата ждали 10 дней (время идет!). В общем, на ноябрь назначили операцию.

Я, как могла, держалась. И ничего не сказала мужу.

Приехали мы домой, и началось... Поставили его на учет к онкологу — хуже и невнимательнее человека я не встречала: ни поговорить, ни посоветовать, ни объяснить... За полгода онколог ни разу не приехал к нам домой. Я приходила к нему на прием, говорила, что мужу хуже, просила выписать лекарства. Он выписывал, но почему-то только те, которых нет в аптеке.

Правда, он каждый раз предлагал «свои» лекарства, которые распространял, но где мне было взять такие деньги (около 2 тысяч — хитозан; 350 — плацента; это из китайско-тибетской медицины).

Этот врач даже не смог объяснить мне, что такое интоксикация организма...

Вот и начали мы лечиться всеми народными средствами: пили мухомор, АСД-2, березовый деготь. Но муж худел «не по дням, а по часам». Тогда-то, уже в феврале 2002 года, я и нашла в старой газете метод Шевченко — смесь

водки с маслом «30+30». Все прочтала, переписала, убедила мужа, и начали мы пить эту смесь. Но, видно, слишком поздно. Пропили 1 декаду, 5 дней отдохнул и совсем ослаб — перестал вставать. Только пил; начались рвоты, изо рта и из носа пошла слизь. Тогда соизволил явиться участковый врач: послушал, смерил давление, выписал баралгин в уколах и еще какие-то витамины — вот и все.

Муж умер в 42 года. У нас остался сын восьми лет.

И вот что я хочу сказать людям, у которых болезнь только началась: доставайте брошюру Шевченко и начинайте сразу лечиться водкой с маслом. Я поняла это слишком поздно, все не верила, думала, какое же это лекарство, ведь водка — яд, а масло каждый день едим.

Пусть муж мой умер, но он не кричал (не было болей), не рвался, не просил укол наркотика — думаю, что это заслуга масла с водкой.

История наша грустная, но поучительная.

Лариса Ильинична Брюхова.

Пермская обл.

Тетю спасла настойка мухомора

Пишет вам Борисов Александр Григорьевич, пенсионер, 35 лет проработавший в школе учителем немецкого языка, а сейчас просто прозябающий на мизерную учительскую пенсию в 940 рублей. В прошлом году совершенно случайно (лежал в больнице с глазами) познакомился с вашим прекрасным вестником. Очень сожалею о том, что раньше не знал о его существовании. Покупал в киоске, начиная с № 9 за 2001 год. А с 2002 года я стал вашим подписчиком и останусь им до конца своей жизни — это уж точно!

Читаю каждый номер от корки до корки за один присест (как и все зожевцы), нахожу очень много полезного для себя, для моих родственников и знакомых! В нашей семье много больных. Тут и псориаз, и бронхит, и бронхоэктатическая болезнь, и заболевания глаз, и рак!

Хочу рассказать о тете, у которой был рак 4-й стадии. У нее признали аденокарциному желудка и нижней части пищевода с огромным количеством метастазов. Живет она в Ульяновской области, в селе. Оперировали ее в Москве в конце января — начале февраля 2001 года — удалили весь желудок, часть пищевода, все видимые метастазы. Операция была сложной как для хирургов (в техническом плане), так и для 74-летней больной тети (ее организм был жутко ослаблен). Но, слава Богу, она выкарабкалась, выжила. Жила у нас и в мае, немного окрепнув, уехала домой, чтобы оформить себе группу инвалидности. Ей дали 1-ю группу. Благодаря публикациям в «ЗОЖ» тетя после операции стала пить народное средство, а именно — настой мухомора.

Через год она приехала на обследование в больницу, где ее оперировали, в отличной форме (я не преувеличиваю, именно в отличной) — шустрая, подвижная. Своим видом тетя удивила и врачей, которые, обследовав ее, признали, что ее здоровье в норме. Они недоумевали, и она рассказала им, чем и как лечилась. Тетя снова уехала домой, но сказала, что пропьет мухомор еще курса 2-3, сделает перерыв и перейдет на лечение маслом с водкой («30+30») по Шевченко. И будет пить смесь до своей смерти.

Вот и получается: рецепты, которые вы печатаете на своих страницах, действуют!

Адрес: Борисову Александру Григорьевичу, 141330, Московская обл., Сергиев-Посадский р-н, п/о «Селково», село Селково, д. 15, кв. 20.

«ЗОЖ»: Наши читатели достаточно подкованный народ, «ликбез» по основам диабета на страницах газеты был представлен довольно широко. Поэтому хотелось бы услышать ваше просвещенное мнение о сопутствующих проблемах и осложнениях.

ФРОЛКОВ: Очень важен психологический момент, когда пациент сталкивается с известием о болезни. Новость обрушивается, вызывая растерянность, отчаяние, повергая в панику. Вихрь эмоций, чувство вины буквально захлестывают человека, особенно если речь идет о ребенке или о ком-то из близких. Поэтому первый совет: постарайтесь взять себя в руки, выход все-таки есть. Работа или учеба, друзья, хобби — все, чем увлечен больной, останутся, диабет не помешает осуществлению планов. Важно только правильно сориентироваться и наладить самоконтроль, а грядущие ограничения и соблюдение правил не так уж и страшны.

ТУРОВА: Мне кажется, эта болезнь шагает в ногу с нашим временем. Мы каждый день слышим: то там, то сям отключили свет, обесточили дома, лишили электроэнергию учреждение. Источник энергии — источник жизни не только в экономике, но и в человеческом организме тоже. Только у людей родником энергии служит сахар, превращаемый печенью и мышцами с помощью инсулина (гормона поджелудочной железы) в гликоген. Без инсулина организм не может извлекать необходимую энергию из пищи.

ФРОЛКОВ: Я поясню. Человек без кислорода может прожить пять минут, а без инсулина — 15-20 секунд. «Голодные» клетки вызывают к организму: «где же сахар?», а сахар не имеет возможности проникнуть в клетку из-за нехватки инсулина и оседает в крови. Так образуется гипергликемия — повышенный уровень сахара в крови и даже гликозурия — сахар в моче. В таком случае возможность сосудистых катастроф — реальность.

Сахарным диабетом в России страдают сегодня более двух миллионов человек, но число больных, по прогнозам специалистов, лет через пятнадцать удвоится.

В 1999 году в газете «ЗОЖ» была открыта «Школа диабета». Вестник старался убедить читателей в том, что диабет — не болезнь, а образ жизни. Соблюдая определенные правила, человек не ощущает своей ущербности.

Однако поток писем в редакцию с неизменным SOS: «Помогите, диабет!» — не иссякает. Значит, тему нельзя закрывать.

Наш корреспондент Юлия Кириллова побывала в Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава России, где встретила с доктором медицинских наук, руководителем отдела эндокринологии профессором Еленой Арнольдовной ТУРОВОЙ и доктором биологических наук Валерием Константиновичем ФРОЛКОВЫМ. Разговор шел о возможных осложнениях при диабете и способах защиты от них.

При диабете атеросклероз, например, может развиваться на 10-15 лет раньше и протекать значительно тяжелее, привести к инфаркту, инсульту, гангрене.

«ЗОЖ»: Вы хотите сказать, что при сахарном диабете нарушаются все виды обмена веществ?

ТУРОВА: Вот именно. И самые частые хронические осложнения — это ретинопатия и так называемая «диабетическая стопа». Первое означает нарушение зрения в результате изменения сосудов сетчатки глаза, чреватое слепотой, поэтому ежемесячные посещения окулиста для больного диабетом просто обязательны. А для второго характерны зуд, потертости, язвочки, нагноения на ногах, грозящие гангреной и ампутацией. В этом случае нельзя терять ноги жесткой щеткой, пытаться самому срезать мозоли. Нельзя травмировать кожу ног. Горячие ванны противопоказаны, обувь — только из мягкой натуральной кожи, и никакой самостоятельности, надо идти к врачу!

Поймите, это не прихоть медиков. Лишь наладив постоянный контроль над уровнем сахара в крови и добиваясь его нормализации, можно избежать опасных осложнений. Именно на это направлены правила жизни пациента с сахарным диабетом. А сколько

пять минут его уровень в крови восстановится. Хорошо также выпить сладкий сок и перекусить.

«ЗОЖ»: Кстати, о питании хотелось бы поговорить с особым, так сказать, пристрастием.

ТУРОВА: Диетотерапия, предназначенная для больных диабетом, основана на рациональном питании. Оно полезно всем людям. И, кстати, служит средством против осложнений.

Главная беда — переедание. При избытке веса у человека настолько много инсулина, что ткани организма теряют к нему чувствительность, а это приводит к повышению содержания сахара в крови. Если же клетки нечувствительны к инсулину,

ТОРЬКИЙ

ко на таком пути ловушек!

Передозировка или недостаток инсулина, различные заболевания, переедание, физическая пассивность или перегрузка, прием некоторых лекарств — все эти факторы влияют на уровень сахара в крови и ведут к осложнениям. **Лозунг диабетика — умеренность и аккуратность.**

Представьте себе такую привычную картину. Надо поспешить, чтобы догнать нужный автобус. Эта пробежка немедля вызовет резкое снижение уровня сахара в крови, именуемое гипогликемией. Ее симптомы — внезапная слабость и пототделение, острое чувство голода, сердцебиение, иногда — головная боль, ощущение дрожи в теле, возбуждение. Поскольку человек во время приступа может потерять сознание, мы рекомендуем с собой иметь «паспорт диабетика», где были бы указаны фамилия, имя, отчество, адрес и диагноз его обладателя. Ну, а чтобы подобная ситуация не застала врасплох, больному диабетом надо иметь с собой кусочек сахара, конфетку. Сахар — быстроусвояемый углевод, через

они перестают усваивать сахар, и возникает диабет. Значит, надо снизить количество сахара и восстановить тем самым чувствительность к инсулину. Добиться этого можно, сбросив вес.

Жировые излишки легко определить по соотношению веса в килограммах к росту в метрах. У мужчин хороший показатель составляет менее 27, у женщин — менее 26. При результате более 28 есть риск повышения уровня холестерина в крови и гипертонии.

Имеет значение и распределение жира. Его отложения в животе при тонких бедрах повышают возможность ишемии, инсульта. Для оценки легко воспользоваться вычислением, поделив объем талии на объем бедер. Нормальный результат у мужчин составляет менее 0,9, у женщин — 0,8. Индекс более единицы сигнализирует об опасности атеросклероза и связанных с ним сосудистых заболеваний.

«ЗОЖ»: Насколько мне известно, ныне 60% населения нашей страны страдают от переизбытка веса, а 26% из них — от ожирения. Эндокринологи

ны же, оказывается, знают секрет, как похудеть без замысловатых диет и голодания?

ТУРОВА: Конечно, от 3-5 кг за год легко может избавиться каждый, если будет придерживаться некоторых ограничений, рекомендуемых нами для больных диабетом.

Табу в рационе накладывается на сладости, мороженое, шоколад и жирные продукты: сливочное масло, сало, жирные сыры и колбасы, копчености, баранину и свинину, кожу птицы. От них придется отказаться навсегда. К тому же диетологи, эндокринологи и кардиологи хором настоятельно советуют снизить количество жиров, особенно животных, всем людям в возрасте после 45-50 лет,

требуется 10-14 таких «хлебных единиц» в сутки. (Чем выше масса, тем меньше нужно «единиц»). К продуктам, которые можно употреблять с ограничениями, относятся нежирное мясо (говядина, телятина), белое мясо птицы (без кожи), рыба (кроме копченого угря, палтуса, лосося), творог, нежирные йогурты и сыры, вареные колбасы, яблоки, орехи, яйца.

Кстати, один желток (20 г) содержит максимум суточной нормы холестерина — 300 мг. Для сравнения: в 100 г рыбы его лишь 60 мг, в 100 г мяса — 42-50 мг. Учитывая, что при сосудистых осложнениях необходимо ограничение холестерина до 300 мг в день, при диабете в неделю можно ограничиться парой яиц.

САХАР

независимо от заболевания диабетом.

Существует и другая группа продуктов, которые есть нужно и можно, но не увлекаясь, поскольку они содержат много углеводов и белков, увеличивающих выработку инсулина и способствующих прибавке в весе. Поэтому следует ограничивать потребление картошки, гороха, фасоли, кукурузы, чечевицы, макарон, круп, хлеба и выпечки. Чем грубее зерно, тем труднее усвоение и, следовательно, медленнее идет накопление сахара в крови и выработка инсулина. Лучше отдавать предпочтение гречке, овсянке, перловке, рису и хлебу из муки грубого помола.

«ЗОЖ»: Мы в свое время рассказывали о принципах составления рациона, измеряемого так называемыми «хлебными единицами». Напомните, пожалуйста.

ТУРОВА: Кусок хлеба весом 25 г содержит 10-12 г углеводов. Этот кусок равен двум столовым ложкам каши, 1,5 столовой ложке макарон, одной столовой ложке картофельного пюре. Людям с избыточным весом

«ЗОЖ»: Ну, а стоит ли считать каждую жиринку в супе? Не разумнее ли, скажем, отказаться от курения?

ФРОЛКОВ: Ну, что касается курения, алкогольной зависимости и избыточного потребления жиров — это в последние два десятилетия стало общей бедой в странах всего мира. Больным сахарным диабетом придется бросить курить. А алкоголь к тому же отличается высоким содержанием калорий (в 1 г — 7 килокалорий), что способствует жировой дистрофии печени и провоцирует тяжелую гипогликемию. Поэтому допустимо лишь умеренное потребление сухих вин и коньяка.

ТУРОВА: При диабете целесообразно есть 6-7 раз в день. Толстякам многократные мелкие порции позволяют избежать чувства голода и помогут избавиться от весовых излишков. Голодание больным диабетом противопоказано.

«ЗОЖ»: Но вы ничего не сказали о том, что же можно есть без ограничений. Существуют такие продукты в природе или нет?

ТУРОВА: Конечно. Основной меню должны быть овощи и зелень. Это огурцы, капуста, салат, кабачки, баклажаны, редис, редька, сладкий перец, свекла, морковь, тыква, стручковая фасоль, помидоры, грибы. Они на 90% состоят из воды и клетчатки. (От воды, как известно, не полнеют).

Пищевая клетчатка замедляет всасывание углеводов из кишечника, предупреждая повышение сахара в крови после еды, устраняет запоры, способствует выведению токсинов, холестерина и таким образом способствует профилактике атеросклероза.

ФРОЛКОВ: Я бы еще добавил сюда минеральные воды — «Боржоми» и «Ессентуки» № 4 и № 17 (но не «Нарзан»!). Минеральная вода не вызывает побочных эффектов, действует мягко и достаточно долго — результат употребления сказывается в течение 2-3 месяцев. Она как бы тренирует восстановительные реакции организма.

Хотите парадокс, который противоречит принятым официальной медициной канонам? Мы вот убеждаем своих пациентов: действуйте осторожно, бережнее относитесь к себе, не переусердствуйте ни в еде, ни в лекарствах, ни в физических нагрузках. А тут случилась такая история...

На Кавказе, в Терсколе, во времена СССР работала Украинская медико-биологическая станция с самой большой в стране барокамерой. Один из сотрудников каждый год привозил сюда, в горы Кабардино-Балкарии, сына, который с детства был болен диабетом, причем инсулинозависимым. А ювенильный диабет, как правило, замечу, сильно сокращает жизнь. Так вот, этот парнишка, Александр Красюк, 20 лет от роду, ростом под два метра, в 1980 году стал олимпийским чемпионом в плавании на 100 метров! Могу вспомнить и других инсулинозависимых диабетиков. Скажем, известного хоккеиста Бобби Хала...

Вот вам и легкие физические нагрузки! Мои опыты на

животных подтвердили, что гипоксия способствует тренировке защитных сил организма, делает его более устойчивым к отрицательным факторам. Поэтому всем диабетикам рекомендую поездки в горы. Путешествия и прогулки в местах с разреженным воздухом весьма полезны.

«ЗОЖ»: Насколько мне известно, наибольшее количество больных диабетом насчитывается сейчас в самых развитых странах. Существует ли прямая связь между снижением физической активности из-за высокого уровня комфорта и возникновением сахарного диабета?

ТУРОВА: Физическая пассивность — одна из причин заболевания. Мы все время твердим пациентам: меньше ешьте, больше двигайтесь. Естественно, что нельзя начинать с интенсивной тренировки. Предпочтите умеренность. Но физические упражнения должны быть систематическими, с постепенным увеличением нагрузки. Это благотворно влияет на все виды обмена.

При интенсивной тренировке повышается чувствительность клеток к инсулину, а значит, снижается уровень сахара в крови и уменьшается дозировка инсулина.

«ЗОЖ»: А в редакцию приходят письма с жалобами, что с «букетом» болезней не очень-то будешь двигаться. И вообще, говорят, к чему зарядка, если целый день по хозяйству крутишься — огород, то да се...

ФРОЛКОВ: Вот и ошибаются ваши читатели. Физическая активность — одна из основных составляющих образа жизни человека, тем более пациента с сахарным диабетом. И не обольщайтесь: «Я и так целый день работаю физически». Ведь действуют при этом только некоторые группы мышц, а нагрузка необходима всем остальным тоже. А уж что вы выберете: танцы, плавание, теннис, туризм, катание на лыжах или велосипеде — это дело вкуса и склонностей каждого. Кому что нравится.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ДИАБЕТЕ

В последнее время вы встречаетесь на страницах вестника «ЗОЖ» с Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ фактически из номера в номер.

Кто-то, возможно, и скажет: «А что все только Любимова да Любимова?! Нет, что ли, других народных целителей?..»

Есть, разумеется. Но, во-первых, Наталья Владимировна — дипломированный врач, за ее плечами медицинский институт. Во-вторых, она верная поклонница натуральной гигиены. Более того, постоянно ищет новые пути немедикаментозного оздоровления людей. Наконец, а это, возможно, главное в профессии врача, Любимова способна к состраданию. Она, как тот самый доктор Айболит, всегда готова прийти на помощь, что, собственно, видно из писем читателей.

Сегодня Наталья Владимировна, опять-таки на основе заданных ей в читательских письмах вопросов, поведет разговор о диабете.

Понимаю, что не все могут попасть на прием к эндокринологу, а особенно под постоянное наблюдение, но все же надо искать эту возможность, потому что все больные диабетом должны знать: неправильное самостоятельное лечение может угрожать жизни.

Читатели просят: посоветуйте, какую стратегию лечения диабета выбрать.

Некоторые пишут, что лечатся травами, и хотели бы получить от меня советы по траволечению. Помните: если для лечения диабета вам необходим инсулин, не существует трав, способных заменить этот гормон. В своей практике я назначаю фитотерапию только как вспомогательное средство лечения. Пациенты, добросовестно выполняющие мои рекомендации, имеют хорошие результаты.

Предлагаю основной противодиабетический сбор. Он состоит из семи лекарственных растений: лист черники — 20 г; створки фасоли — 20 г, корень аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой — 15 г, плоды шиповника — 15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г. Все смешать и 10 г сбора залить 2 стаканами горячей воды. Нагреть на водяной бане 15 мин. (в эмалированной посуде), охладить 40-50 мин., процедить. При-

нимать по 70 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 30 дней. Через 2 недели курс повторить. Таких курсов надо провести 3-4 в год.

Этот сбор всесторонне оздоравливает организм, снижает уровень сахара в крови, улучшает гликогенообразовательную функцию печени.

При диабете полезен чеснок. Он понижает давление и уровень холестерина. Полезен также и экстракт гинко билоба. Препарат усиливает приток крови к капиллярам и малым кровеносным сосудам, снабжающим мозг. Для диабетиков гинко полезен и тем, что усиливает кровообращение в ногах. Проблемы с кровообращением представляют опасность для больных, так как в тяжелых случаях могут привести к ампутации.

Лук снижает уровень сахара в крови. Сырой или вареный, он благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Посоветую еще один хороший рецепт от диабета — настойку из майских листьев ольхи, майской крапивы и листьев лебеды. Для этого 0,5 ст. ложки свежего ольхового листа, 2 ст. ложки листьев лебеды, 1 ст. ложку крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять и пить по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром и вечером, в течение 3 недель.

Часто спрашивают, можно ли при диабете заниматься физическими упражнениями? Умеренные занятия физкультурой повышают содержание в тканях хрома, который необходим организму для регулирования уровня глюкозы и холестерина в крови. Умеренные физические упражнения повышают способность организма использовать собственный инсулин, что улучшает самочувствие больного. Однако заниматься поднятием тяжестей и другими силовыми видами спорта не рекомендуется. Это может спровоцировать повышение давления и обострить заболевание сетчатки глаз.

Могу посоветовать хорошее и полезное упражнение, которое надо выполнять ежедневно. Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и как можно сильнее прогибайтесь назад. Время выполнения 20-60 секунд. Идеальным исполнением упражнения считается поза, когда грудь и колени подняты высоко над полом. Этого можно добиться при длительной тренировке.

Многие спрашивают о моем отношении к употреблению уринотерапии при диабете. Оно отрицательное.

Я за урину местного применения, но не для внутреннего приема.

А теперь отвечу на вопрос, который содержится практически в каждом письме о диабете: можно ли предотвратить эту болезнь? Поскольку существует очевидная связь между тучностью и заболеванием диабетом, можно снизить шансы заболеть, сбросив лишний вес. Особенно это касается тех, у кого диабет является наследственным заболеванием. Хорошая программа занятий физическими упражнениями и сбалансированная диета могут защитить от диабета. Напомню, что курение у диабетиков увеличивает риск развития сердечных заболеваний.

Спрашивают: как правильно питаться? Диабетикам следует избегать сладостей. Диетологи указывают на важность приема некоторых витаминов и минералов, включая В₆, В₂, С, а также магний, цинк, калий, медь. Рекомендуются набор продуктов с низким гликемическим индексом (смородина, слива, вишня, персик), разнообразные бобовые культуры (соя, фасоль, чечевица), крупы (пшено, гречка и др.), овощи. Горох, например, может помочь стабилизировать уровень сахара в крови и обогатить диету клетчаткой.

Отдельно хочу сказать о корице. Добавляя ее в качестве приправы по 0,5 чайной ложки при каждом приеме пищи, вы можете отрегулировать уровень содержания сахара в крови.

Больные диабетом нуждаются и в психологической помощи. Стрессы — едва ли не основной виновник заболевания диабетом. Поэтому любые виды лечения, нейтрализующие стресс, — аутотренинг, релаксация — могут помочь контролировать уровень сахара в крови. Дорогие мои, чтобы добиться успеха в лечении, не надо отчаиваться, раздражаться и ждать помощи извне. Как жить, существуя с диабетом, зависит исключительно от самого больного, от его душевного равновесия.

Ну, а что делать, чтобы не допустить болезнь? Выполнять три золотых правила:

Не быть рабом своего желудка, соблюдать режим питания и никогда не переедать.

Постоянно поддерживать свой тонус разумными физическими нагрузками.

И, как это ни банально звучит, соблюдать здоровый образ жизни.

Мне помогли бабушкины записи

Наконец-то я собралась поведать вам один замечательный рецепт от кандидоза. Вот уже пятый год, как я живу без этого страшного заболевания, которое мучило меня больше 20 лет.

За это время лечили меня и антибиотиками, и другими препаратами, но все они были хорошим «кормом» для кандиды. Не буду описывать, что мне пришлось пережить — это поймет лишь тот, кто знаком с этим заболеванием не понаслышке, — пока один знающий доктор, изучив мой случай, не поставил диагноз: кандидоз мочевого пузыря (а то говорили про венерическое заболевание, оскорбляли). Назначил он мне лечение, но и оно оказалось неэффективным: боли прекращались только на время. Вот тут-то я и решила по лечиться травами. Я вспомнила, что в молодости болела холециститом. Ни лекарства, ни лечение на курортах не давали ощутимых результатов. Тогда мне дали народный рецепт, которым я лечилась в течение 2 месяцев и потом на 10 лет забыла, с какой стороны находится печень. Кстати, и кишечник перестал беспокоить. Вот я и решила снова обратиться к травам. Начала перебирать всю соответствующую литературу, подбирала рецепты. Моя бабушка хорошо разбиралась в травах. Когда я была маленькая, она меня брала с собой в лес, мы вместе собирали травы. Она рассказывала мне об их лечебных свойствах. Так что у меня был некоторый опыт в этом деле. Нашла я рецепт, который лечит всю мочеполовую систему. Он в итоге мне и помог.

Чай черный байховый — 100 г
Чай зеленый (крупноли-

стовой, хорошего качества — 100 г

Зверобой — 2 столовые ложки

Толокнянка — 2 столовые ложки

Плоды шиповника — 3 столовые ложки

Лист брусники — 2 столовые ложки

Ягоды можжевельника — 1 столовая ложка

Почки или лист березы — 1 столовая ложка

Василек (цветы) — 2 столовые ложки

Кукурузные рыльца — 1 столовая ложка.

Травы я измельчила ножницами, смешала до однородной смеси. У меня получилась литровая банка лечебного сухого чая. 2 столовые ложки этого сбора я заливала 0,5 л кипятка и настаивала в термосе. На следующий день пила как чай за полчаса до еды. Этот сбор лечит почки, мочевой пузырь, предстательную железу.

Есть одна особенность. Я собирала травы строго по лунному календарю, как в бабушкиных записях было: корни копать в первую и третью фазу луны, а листья, цветы — во вторую и четвертую. Чтобы не ошибиться, посмотрите по отрывному календарю, там все необходимые сведения относительно лунных фаз есть.

Адрес: Кузнецовой Лидии Николаевне, 613600, Кировская обл., пос. Юрья.

«ЗОЖ»: Лидия Николаевна написала, что у нее болит рука и ей трудно будет отвечать на письма. Просим это учесть. И еще она просила напомнить: в ее рецепте ничего нельзя заменять и все компоненты брать в тех количествах, как указано.

Про семена клена

У меня сильно болела пятка, не было никаких сил терпеть, потому что ни хо-

дить, ни стоять я уже не могла. Что я только не прикладывала на ночь — никакого толку. Узнав о моих страданиях, одна женщина подсказала моей дочери средство, как меня вылечить. Она посоветовала запарить в большой кастрюле семена клена (сухие или свежие — разницы нет). Семян по объему должно быть 1/3 кастрюли. Как немного остынет вода, так, чтобы можно было терпеть, поставить ногу в отвар с семенами и посидеть. При желании можно еще подогреть воду, когда начнет остывать. Потом ногу насухо вытереть и растереть спиртовой настойкой сирени, календулы или полыни. Мне хватило всего трех процедур.

Адрес: Куриленко Лидии Романовне, 472379, Казахстан, Карагандинская обл., п. Новодолинская, ул. Советская, д. 6, кв. 1.

Календула на масле хороша при ожогах

Лет 8 назад я крепко обварилась кипятком. Меня положили в больницу, где я пролежала 2 недели. И вот еду из больницы домой в автобусе «Армавир — Горькая Балка». Села я рядом с одной женщиной, по пути разговорились. Она и спрашивает, что у меня с ухом и лицом. Я ей рассказала, что со мной случилось. Она мне дала рецепт от ожогов — до того простой и до того эффективный, ну просто чудо! Он мне, кстати, позже пригодился. Я как-то отварила картофель для пюре; и когда начала сливать воду, то крышка с кастрюли соскользнула, и весь кипяток — на колено. Ужас! Коленка сразу покраснела и появились волдыри. Но у меня уже была мазь, при-

готовленная по рецепту той женщины. Я, преодолевая боль, намазала ожог. Был вечер. Легла спать, немного постонала и заснула. Утром посмотрела на ногу, а там только маленькое розовое пятнышко, и никаких болей. Пошла на работу. Если эта женщина читает вестник и узнает себя в моем рассказе, то, может, она напишет мне? Я так хочу ее поблагодарить.

А рецепт такой. Как зацветет календула, с утра наберите полную пол-литровую баночку цветов, сильно не трамбуйте. Светлое подсолнечное масло прокипятить 30 минут и залить этим кипящим маслом цветы. Чтобы стекло не треснуло, лейте осторожно, понемногу. Потом закрыть баночку капроновой крышкой и поставить в темное прохладное место на 40 дней. Процедить, цветки выбросить. Лекарство готово. Хранится оно долго, и что интересно, чем дольше стоит, тем эффективнее. У меня это масло уже пятилетней давности, со временем оно делается гуще и лучше помогает.

Адрес: Маракулиной Лидии Ивановне, 352474, Краснодарский край, Успенский р-н, ст. Николаевская, ул. Ленина, д. 35.

Незаменимые лук и чеснок

Лечебные свойства лука и чеснока известны с древнейших времен. Боль от укуса пчелы или осы быстро проходит, если разрезанной пополам луковичей натереть укушенное место. Даже опухоли не остаются.

От гриппа и простуды тоже спасаюсь соком лука. Смешиваю сок лука 1:1 с медом и принимаю 3 — 4 раза в день по 1 чайной ложке — от кашля.

При гриппе луковицу натираю на терке и кладу полученную кашицу в кипящее молоко (0,5 л). Не кипячу. Пью теплым на ночь — 1 стакан, а остальное — утром, тоже теплым. После нескольких дней такого лечения грипп проходит. Или очищенный чеснок натираю на терке и смешиваю с медом — тоже 1:1. Принимаю перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068, г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

Лист липы — от укуса

Если вас укусит насекомое или ужалил оса, положите на место укуса лист липы, смоченный слюной. Боль быстро проходит и совсем не бывает отека. Это средство я испытала на себе.

Адрес: Глышко Людмиле Петровне, 426033, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Кирова, д. 9, кв. 7.

Стоматит? Не проблема!

Мы с мужем выписываем «ЗОЖ» с 1999 года. Нашему примеру последовали знакомые. С вестником легче, как будто живешь в большой и дружной семье. Естественно, применяем некоторые советы. Бальзам Балининых помогает нам в лечении межреберной невралгии и ревматизма. В свою очередь, хочу поделиться с читателями рецептом от стоматита.

Нужно взять по чайной ложке меда, подсолнечного нерафинированного масла, ампулу новокаина и белок куриного яйца. Все тщательно перемешать и

держат эту смесь во рту 10 — 15 минут 6 — 8 раз в день. Обычно на 3-й день стоматит проходит.

Адрес: Ташковой Галине Дмитриевне, 456618, г. Копейск, Челябинской обл., пр. Славы, д. 7 «б», кв. 69.

Я услышала в тишине, как тикают часы

Расскажу, как я избавилась от шума в голове. Мне посоветовали нарвать половину литровой банки головок клевера, залить доверху водкой и поставить на две недели в темное место, а потом пить эту настойку по 1 столовой ложке на ночь. Так мужчина, который порекомендовал мне этот способ, вылечил себя и свою маму. Но я сама сделала настойку немного по другой технологии, потому что спиртное мне нельзя. Я выбрала место, где клевер низенький, всего 10-15 см высотой, скосила его, высушила и просто заваривала как чай, все вместе — и листья, и стебли. Наставила час-другой и пила 5 — 6 раз в день по 2 — 3 глоточка. А еще один раз в день я завариваю укроп (корень и зонтик): 2 ст. ложки травы на 0,5 литра кипятка. Раньше, до того, как начала лечиться, я очень плохо слышала. У меня все «звенело и гудело» в голове, а если уж погода меняется, то шум в голове замучает. После месяца лечения я услышала тиканье часов на столе. Представляете, после двух лет «музыки», и вдруг — тихо. Травы эти безвредные, поэтому пейте, не опасаясь. Я пью так: если в 12 часов выпила клевер, то через 2 часа можно пить

укроп. Еще у меня полиартрит, но я не сдаюсь. Цвет сирени я заливаю водкой и этим настоем натираю больные места. Мне помогает.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353, Красноярский край, Балахтинский р-н, Еловское отд. связи, д. Трясучая.

Лепешка от сухой мозоли

Хочу поделиться рецептом, который помог мне и моим знакомым избавиться от сухих мозолей на подошвах и пальцах ног.

Взять широкий лейкопластырь и отрезать от него кусочек 5 см, вырезать посередине дырочку величиной с вашу сухую мозоль. Наклеить пластырь с отверстием на палец или подошву, чтобы в эту дырочку была видна сухая мозоль. Затем налить в ложку несколько капель 70-процентной уксусной эссенции и добавить немного любой муки, смешать, слепить лепешечку и наложить ее на сухую мозоль. А сверху заклеить вторым слоем лейкопластыря все вместе с тестом. И не снимать эту наклейку трое суток. По истечении времени ногу поставить в таз с теплой водой, добавив в нее марганцовки, и снять оба слоя лейкопластыря — вместе с лейкопластырем должна сняться и ваша «любимая» мозоль. Если корень мозоли глубокий и после этой процедуры будете ощущать боль, через некоторое время процедуру можно повторить. При нанесении теста на мозоль будут боли — как будто нарывает, но это только в первые сутки, а потом боль стихнет. Терпите, если хотите

распрощаться с «любимой» мозолью. При проведении процедуры хорошо приклейте первый слой лейкопластыря, чтобы сохранить здоровую кожу вокруг мозоли.

Я долго мучилась этим недугом и благодарна одной медсестре — она меня научила — я от мозолей избавилась уже лет 35 назад. Мне сейчас 70 лет, и больше я ими не мучаюсь.

Адрес: Галине Павловне, 161010, село Кувшиново, Вологодская область.

Семейный рецепт

Это наше семейное лекарство вот уже 40 лет. О нем поведал нам старший брат, который окончил военно-медицинскую академию в Ленинграде и работал врачом. Вам понадобится конский каштан. Его нужно очистить от колючек, а коричневый плод мелко порезать, так, чтобы кусочки проходили в горлышко бутылки. Наполнить ими любую темную бутылку почти полностью и залить все нашатырным спиртом (можно использовать технический). Настоять месяц в темном месте, периодически встряхивая. Бронхит можно вылечить, если помазать грудную клетку на ночь и укутаться. Дней за 7 пройдет даже застарелый бронхит. Судороги проходят дня за 2-3. Ни в коем случае не делать компрессы! Можно сжечь кожу, только мазать и укутываться. Конечно, нашатырный спирт очень пахучий, но нужно потерпеть, ведь результат превосходный.

Адрес: Шарковой Л.Ф., 352430, Краснодарский кр., г. Курганинск, ул. Чайковского, д. 27.

Про КОЗЬЮ ИВУ. Возвращаясь к напечатанному

После опубликования моей статьи в «ЗОЖ» №15 за 2001 год «Как я вылечил трахеобронхит и мерцательную аритмию» ежедневно приходят письма одного и того же содержания.

Всех интересует: где растет козья ива, как она выглядит, когда ее можно заготавливать, бывает ли от нее аллергия и сколько ее надо пить.

Отвечаю: козья ива растет в лесах по всей России среди берез, сосен по берегам рек, озер, оврагов и может достигать высоты до 5 метров. Если посмотреть на козью иву со стороны, то она напоминает черемуху. Когда ягодники в лесу собирают черемуху, то часто и путают козью иву с черемухой. Подойдут ближе к дереву, смотрят, ягод нет, значит, это козья ива. Лист сверху зеленый, а тыльная сторона листа, которая к земле, серая. Сам лист широкий, как у черемухи. Есть ива с узким листом, из этой ивы плетут корзины (и все!).

Есть ива белая (ветла), тоже имеет широкий лист, но само дерево на черемуху не походит, и если содрать кору, она тонкая и сколько ее ни суши, будет зеленой. Настой зеленый, горький. Кора же козьей ивы толстая и через 20-30 минут она станет коричневой. Если кору заварить кипятком, напар будет темно-коричневый, с приятным запахом и не горький.

Лучшее время заготовки коры — весна, когда идет соковыделение, но можно заготавливать ее в июне, июле, собирая в 500 метрах от автодороги (ива очень впитывает в себя выхлопные газы).

Если затрудняетесь в поисках козьей ивы (это неудивительно, ведь ива бывает 117 видов), обратитесь за помощью к людям, которые держат коз. Они знают козью иву, так как на зиму делают заготовку веников из козьей ивы.

Когда вы надерете коры (она легко сдирается со ствола), ее нужно мелко порезать или порубить топориком на чурке, высушить и хранить в ситцевом мешочке, подвешенном.

Листья сушить и хранить отдельно от коры, так как они хрупкие. Лучше кору заваривать в термосе (на литровой термос горсть коры ивы). При готовности слить, и так до трех раз, на одной коре.

Пропить 10 дней, 10 дней отдых. Далее пить как чай. Представьте, в маленьком фарфоровом чайнике у вас заварка (вместо индийского чая — ива). Густо не заваривайте, могут быть запоры. Никаких аллергических реакций со стороны ивы не замечено, а наоборот, она лечит аллергию.

Многим козья ива помогает, многим нет, причин здесь много. Мне пришло письмо из Орехово-Зуева Московской области от Надежды Петровны Гороховой. Она пишет: нашла иву в лесу и пила отвар коры месяц. Пульс был 120 уд/мин., стал не более 80.

Адрес: Завьялову Валерию Петровичу 456910, Сатка, Челябинской обл., ул. Солнечная, д. 31, кв. 9.

«ЗОЛОТОЙ» рецепт: водка плюс березовый сок

Мне 75 лет. «ЗОЖ» выписываю три года и использую многие рецепты. Со своей стороны хочу

предложить поистине «золотой» проверенный рецепт для лечения трофических язв, прыщей, кожного зуда, укусов, ран...

Смешайте березовый сок и водку в пропорции 1:1. Смочите ватный тампон в этом растворе и приложите к больному месту.

Адрес: Смирновой Анне Михайловне. 142155, Московская обл., Подольский р-н, п.о. Львовская.

Корни лопуха успокоят сердце

Хочу поделиться рецептом от болезни сердца. Мне его дала соседка моей свекрови, у которой больное сердце. Она сказала, что если бы не лопух, ее бы не было уже на свете. А рецепт этот нужен был для моего мужа — ему врачи поставили диагноз: ишемия. Корни лопуха (я попросила у соседки сухие корни) нужно вымыть, хорошенько высушить, смолоть на кофемолке или просто мелко порубить. На 0,5 л водки засыпать 4 столовые ложки молотого корня лопуха и настоять 40 дней в темном месте, обернув банку в черную тряпку. Потом настой процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Так вот, муж, пролечившись этой настойкой, забыл, с какой стороны у него сердце.

Корни лопуха нужно выкапывать с 20 мая по 1 июня до восхода или после заката солнца.

Адрес: Рябушкиной Нине Андреевне, 400105, Волгоград, ул. Тарашанцев, д. 19, кв. 317.

Если немеют ноги

Хочу предложить рецепт, которым я пользуюсь на протяжении многих лет, когда немеют руки и ноги (мне 73 года). На 1 литр воды 1 столовую ложку каменной соли, 50 граммов 10%-ного нашатырного спирта и 10 граммов камфарного спирта.

Смешать камфарный и нашатырный спирт, взболтать, добавить воды, всыпать соль и взбалтывать, пока она не растворится. Этот раствор я втираю в локтевые и коленные суставы, в ступни. Делаю это на ночь и быстро засыпаю.

Адрес: Афанасьевой Ларисе Николаевне, 141800, г. Дмитров, Московской обл., микр. Аверьянова.

Как я вылечился от диабета. Несахарного

С того времени, как выписываю «ЗОЖ», четыре раза в рубрике «Отзовитесь» встречал просьбы о помощи в лечении несахарного диабета. Двум читателям ответил лично, но потом решил написать в «ЗОЖ» в надежде, что, может, мой опыт поможет значительно большему числу людей.

Было это 25 лет назад. Сентябрьским вечером я поливал сад и случайно облил себя холодной водой. На следующее утро поднялась температура, захандрил. Неожиданно страшная жажда. За одну только ночь я выпивал три чайника воды.

Отправили меня на обследование в республиканскую поликлинику в г. Чебоксары. В течение

ние трех недель ежедневно сдавал анализы. В конце концов поставили диагноз: несахарный диабет. Выписали порошок «Адиурекрин». Действительно, препарат помогал, жажда проходила. В то время лекарство было дефицитом, и мне приходилось частенько страдать от жажды без этого порошка.

Врачи сказали: жить будешь, но болезнь неизлечима. Однако я решил не сдаваться и начал искать выход. Чего только не пробовал, экспериментировал на себе разные методики в течение года. В журнале «Пчеловодство» вычитал много хорошего о прополисе. Однажды я взял комочек (величиной с грецкий орех) свежего прополиса, покрошил в стеклянную банку, налил туда 100 граммов 70%-ного спирта. Закрыв пробкой и поставил в теплое место. Ежедневно взбалтывал. По истечении двух недель начал принимать по 16—18 капель с ложкой воды или молока 3 раза в день за 20 минут до еды. После четырехнедельного приема сделал перерыв, не принимал ни «Адиурекрин», ни прополис. Жажда все еще была, но гораздо слабее. Я снова начал принимать прополис и лекарство в течение месяца. Потом прекратил. Шли дни, недели, но жажда не возвращалась! Какая это была радость! Когда я рассказал об этом своему лечащему врачу, она не поверила. А несколько лет спустя я узнал, что еще один больной избавился с помощью спиртовой настойки прополиса от этого проклятого несахарного диабета, который врачи признают неизлечимым.

Адрес: Печкову Петру Алексеевичу, 424386, Чувашия, Яльчикский р-н, с. Б.Яльчики.

От цирроза печени меня спасли травы и мумие

В 1990 году мне поставили диагноз: цирроз печени. От него буквально за месяц «сгорела» моя теща в 1977 году, так что вы можете себе представить мое состояние. Сослуживец посоветовал мне обратиться к одному целителю, который в те годы жил в поселке Баякул, это в Казахстане. Целитель дал мне рецепт, в состав которого входили травы и мумие. Я лечился в течение года и, слава Богу, жив и здоров до сих пор. При обследовании цирроза у меня не обнаружили. Может быть, этот рецепт поможет другим, тем более побочных эффектов у лечения нет.

Сначала расскажу, как готовить лекарство, а потом — как принимать.

Первая смесь трав: цикорий — 20 г, хвощ полевой — 20 г, тысячелистник — 20 г, зверобой — 20 г.

Вторая смесь трав: адонис — 20 г, хвощ — 20 г, тысячелистник — 20 г, чистотел — 40 г.

Способ приготовления настоя. В чистую посуду опустите 1 столовую ложку смеси (соответственно первой или второй), залейте 1 стаканом (250 г) крутого кипятка, прокипятите на водяной бане в течение 30 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите. Эту порцию разделите на 3 части. Принимайте 3 раза в день до еды за 25—30 минут. Но начинать лечение нужно с мумие. Пол-литровую бан-

ку хорошо промойте, заполните кипяченой водой и растворите 0,5 г мумие. Принимайте за 25—30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 24 дней. Потом 10 дней принимайте первый состав трав, 24 дня — опять мумие (0,7 г на 0,5 л), следующие 10 дней — второй состав трав, 24 дня мумие (0,9 г на 0,5 л) и так далее. То есть каждую последующую десятидневку прибавлять по 0,2 г мумие на тот же объем воды.

Итак, повторю. Я начал с того, что принимал мумие (0,5 г на 250 г воды) 24 дня, затем 10 дней — 1-й состав трав, затем опять мумие (0,7 г на 250 г воды) 24 дня, 10 дней — 2-й состав трав, мумие — 24 дня (0,9 г на 250 г воды), 10 дней 1-й состав трав и так далее. Лечение длительное, я уж точно не помню, сколько таких курсов пропил, но через какое-то время нужно пройти обследование и посмотреть результат.

Питание рекомендуется белковое, обогащенное витаминами: молочные продукты, отварное мясо (кроме свинины), рыба, овощи, фрукты, соки. Исключите жареное, соленое, будьте осторожны со сладким. Избегайте физических и психологических перенапряжений. Этот рецепт был составлен с учетом моей язвы 12-перстной кишки. Заодно я избавился и от нее.

Хотел бы пожелать всем читателям здоровья, счастья и терпения в лечении своих болезней.

Адрес: Гушину Николаю Васильевичу, 646830, Омская обл., р/п Нововаршавка, ул. Тельмана, д. 116, кв. 3.

Бабушка попросила написать в «ЗОЖ»

Вместе с моей бабушкой я с удовольствием читаю вестник. Учусь в 9-м классе, мне 14 лет. Бабушка попросила меня написать в «ЗОЖ» письмо, потому что она хочет поделиться рецептом, благодаря которому сама вылечила гайморит, кишечечно-желудочные заболевания, психические расстройства, подлечила легкие и сердце. А еще его можно применять при отите, фронтите, радикулите, астме, гипертонии и женских болезнях. Лекарству нет цены, считает бабушка.

50 г сухого тысячелистника, 50 г ягод шиповника, 50 г сухой полыни. Все залить тремя литрами воды и оставить на 2 часа. Довести до кипения и томить на медленном огне 2 часа. Потом оставить кастрюльку, хорошо укутанную, на сутки. Процедить и добавить 200 г сока 3-летнего алоэ, 20 г экстракта чаги, 250 г любого коньяка и 500 г меда. Закрыть и оставить на 4 дня при комнатной температуре. Принимать в течение 6 дней по чайной ложке 3 раза в день за 2 часа до еды, а в последующие дни по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Можно пить и на ночь. Курс лечения — от 2-3 недель до 2-3 месяцев. Хранить лекарство в холодильнике у задней стенки, иначе забродит. А для питья отлейте настойку в отдельную посуду и поставьте на дверцу холодильника.

Адрес: Екатерине Швецово, 612412, Кировская обл., г. Зуевка, пл. Свердлова, д. 4, кв. 4.

Моему внуку 5 лет. Ему поставили диагноз: болезнь Пертеса (разрушение сустава). Помогите советом, как вылечить мальчика народными средствами?

Адрес: Лобода Л.П., 655798, Хакасия, Бейский р-н, с. Новокурск, ул. Молодежная, д.41.

Никак не могу наладить работу кишечника, хотя ем овощную пищу. Подскажите народное средство.

Адрес: Баранову Павлу Николаевичу, 249833, Калужская обл., г.Кондрово, ул. Калинина, д. 16/1.

Я страдаю врожденным плоскостопием. Обращаюсь к таким же больным, как я: как вы спасаетесь от боли?

Адрес: Любимовой Наиле Дмитриевне, 636070, Томская обл., г.Северск, ул. Калинина, д. 52, кв. 89.

Уже восемь лет ребенок страдает атопическим дерматитом. Каждую весну и осень на локтевых сгибах появляются высыпания, которые чешутся, краснеют и мокнут. Что нам предпринять?

Адрес: Поротиковой И.В., 391910, Рязанская обл., г. Ряжск, ул. Мичуринская, д. 132.

Моей внучке 1,5 годика. У нее дисбактериоз 3-й ст. Откликнитесь, как вылечить девочку народными средствами?

Адрес: Письменной Вере Максимовне, 346373, Ростовская обл., г. Красный Сулин, пос. Пригородный, ул. Октябрьская, д. 19.

Есть ли народные методы лечения атрофии дисков зрительных нервов? Очень прошу, отзовитесь, болен ребенок.

Адрес: Седякиной Ирине Александровне, 678988, Саха-Якутия,

Нерюнгринский р-н, п. Б-Хатыми.

Мне 67 лет. У меня сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, варикозное расширение вен. Подскажите, как поддержать свое здоровье народными средствами?

Адрес: Конопоненко Татьяне Ивановне, 682321, Хабаровский край, г.Хабаровск, с. Малиновка, д. 2, кв. 15.

Как избавиться от гнилого запаха изо рта и белого налета на языке?

Адрес: Багдасарян Кристине, 431449, Мордовия, г. Рузаевка, ул. Юрасова, д. 15, кв. 123.

У меня киста в пазухе носа. Кто сталкивался с такой болезнью, отзовитесь! Чем вы лечитесь?

Адрес: Рощенко Людмиле Васильевне, 664058, Иркутск, мкрн. Первомайский, д. 58, кв. 18.

9 лет страдаю ревматоидным артритом, полиартритом, остеохондрозом, остеоартрозом и коксартрозом. Еле-еле хожу на костылях, идет разрушение тазобедренных костей. Очень прошу, откликнитесь, знающие люди!

Адрес: Кутузовой Ольге Сергеевне, 443904, г. Самара, п. Зубчаниновка, ул. Грибоедова, д. 18, кв. 2.

Маме 82 года. Три года назад она заболела пузырьчаткой. Чем только она не лечилась, но пока результата нет. Неужели нет действенных народных средств?

Адрес: Моховой Валентине Ивановне, 658784, Алтайский край, Хабаровский р-н, с. Топольное.

Мне 27 лет. Недавно мне поставили диагноз: ахалазия 3-й ст., плохая проходимость пищи в пищеводе, отрыжка. Может быть, кто-

то вылечился народными средствами?

Адрес: Якимовой Оксане Александровне, 399700, Липецкая обл., Становлянский р-н, д. Лукьяновка.

Помогите найти способ лечения узловой эритемы.

Адрес: Волобуевой Людмиле Петровне, 346906, Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Гражданская, д. 17.

Мне 29 лет. Диагноз: узловой зуб 3-й ст., который быстро увеличивается, и мастопатия. Помогите, кто прошел через этот кошмар!

Адрес: Смирновой Наталье Германовне, 403874, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Феоктистова, д. 35, кв. 40.

Меня мучают глаза: сильная светобоязнь и судорожный спазм век, с трудом открываю глаза. Очень прошу тех, кто сталкивался с подобным заболеванием, помочь советом.

Адрес: Бредун Любови Андреевне, 352900, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Туапсинская, д. 240/2.

Мне 27 лет. Более 14 лет меня мучает шум в ушах. Периодически бывают осложнения, снижается слух. Врачи диагноз установить не могут, может быть, кому-то удалось справиться с подобной бедой?

Адрес: Бухаленковой Ольге, 400123, г. Волгоград-123, ул. Тираспольская, д. 29.

Люди добрые! Прошу откликнуться всех, кто имеет опыт лечения бокового амиотрофического склероза.

Адрес: Горяиновой Надежде Николаевне, 423815, Татарстан, г. Набережные Челны, Новый Город, д. 53/27, кв. 6.

Мне 60 лет. Три года на-

зад мне сделали операцию по поводу аденомы предстательной железы. Теперь обнаружили папиллому мочевого пузыря. Кто знает, сообщите, пожалуйста, как мне избежать операции?

Адрес: Дегтяреву П.С., 410008, г. Саратов, 2-й Детский пр., д. 18, кв. 1.

Моя дочь больна саркоидозом. 3 года тому назад лечилась в больнице, а сейчас появились новые пятнышки на легких.

Адрес: Белоусовой Н.И., 423234, Татарстан, г. Бугульма, ул. К.Маркса, д. 4, кв. 7.

Помогите, пожалуйста, советом, как вылечить у внучки миопию высокой степени (-8)?

Адрес: Архипову В.И., 121614, Москва, ул. Крылатские холмы, д.30, корп.4, кв. 552.

Отзовитесь, пожалуйста, кто оперировался по поводу межпозвонковой грыжи. У меня после операции образовались спайки, не могу долго сидеть. Можно ли как-нибудь от них избавиться?

Адрес: Гариной Н.Д., 169712, Коми Республика, г.Усинск, ул. Пионерская, д. 9, кв. 35.

Ребенку 1 год, у него двусторонняя паховая грыжа. Можно ли избежать операции с помощью народных средств?

Адрес: Тихомировой Светлане, 171692, Тверская обл., Молоковский р-н, п/о Введенье.

Сыну 25 лет, у него мерцательная аритмия сердца. Он чувствует себя уставшим, хочет спать. Подскажите, пожалуйста, народное средство, чем вылечить сына?

Адрес: Скрипченковой Татьяне Павловне, 416207, Астраханская обл., Енотаевский р-он, с. Ивановка, ул. Комсомольская, д. 7/1.

Для начала представим вам очередную работу Маргариты Николаевны Жаворонковой — автора нескольких ну о-очень забавных историй, уже опубликованных в «ЗОЖ». Сегодняшнее письмо, как мы понимаем, было посвящено 1 апреля, но, увы, опоздало. Тем не менее Администрация вестника, которой не чуждо чувство юмора, решила его опубликовать, хотя День дурака прошел давным-давно.

ПРОПИТЬ МОЖНО ДЕНЬГИ, А НЕ ЛЕКАРСТВО

Мои размышления «Живите по принципу наоборот» (№ 5 (185), 2001) сделали меня знаменитой на всю страну и наводнили родное Рыбное морем писем. Ответила почти всем, независимо от того, что многие не прислали конверты. Правда, я проигнорировала аферистов, иеговистов и зазовистов, ибо пенсии в 906 руб. на двоих с внучкой едва хватает.

С ответами на письма читателей «ЗОЖ» не заметила, как прошла зима, которой, собственно, и не было. Работаю одновременно над тремя юморными рукописями, которые посвящены выживанию в условиях, nämlich себя отрицающих.

Извините, что забыла поздравить вас с «ДД» — Днем дурака, но лучше позже, чем никогда. Хочу, чтобы вас, АМК, не было как главреда с 1 апреля. И чтоб вашей дурацкой редколлегии — тоже! И чтобы всем умным жить без всяких дурацких «Предупреждений» и вестников «ЗОЖ»! Ибо... Ибо: желаю 3 миллионам читателей обходиться без всего вышеперечисленного, быть в абсолютной ЗОЖ-форме, сбросить дурацкие хвори и перестать нуждаться в каких-то дурацких «Домашних докторках», не бывать никогда «В гостях у дурацкой официальной медицины», смотреть на мир «Сквозь смех, но без дурацких слез», не касаться ни в коем случае дурацкого «Переднего края медицинской науки», не летать по аптекам в поисках дурацких, ненужных, вредных импортных лекарств, так как вся контрабанда делается в Одессе на Малой Арнаутской, и никогда — никогда не писать в «Отзовитесь!» за ненадобностью! Очень желаю больше не читать у вас дурацкого глагола «пропил лекарства», так как пропить можно деньги и даже семью, но никак не лекар-

ства, ибо имя им — легион. Еще желаю не видеть дурацкого словечка «уже» («...мне уже 48 лет...») — это кодирует на угасание и дурацкую смерть и оскорбляет недурацкую часть старших подписчиков! Надеюсь вслед за трижды доктором наук и академиком М. С.Норбековым, что АМК и вся редколлегия обладают «еще» некастрированным элементом юмора и будут почаще сыпать на раны читателей недурацкими островами, частушками, юморесками, детскими лепетушками и умозаключениями типа: «90 — это не возраст!»

О, смех, ты — исцеление!

О, «ЗОЖ», ты — исцеление!

С почтением (недурацким)

Рита Жаворонок.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д.2.

КАК НАРОД НА РУКОВОДСТВО ТОПНУЛ

Уже 6 лет я — инвалид 2-й группы. Спасает от житейских неурядиц и невзгод ваша, извините, наша газета. Лечусь по рецептам «ЗОЖ» сама и предлагаю советы знакомым. Помощь очевидна. Состояла на учете в онкологическом диспансере. По методу Шевченко лечилась 8 месяцев. Вот результат: рассосался жировик под левой лопаткой, исчезли оба уплотнения (опухоли) в левой груди, распрощалась с кистой. Раньше сильно болели руки в локтях (полиартрит). Сейчас ничто не беспокоит.

Как после этого не любить газету и не верить ей?!

Люблю рубрику «Творческий клуб»: она вносит разнообразие в жизнь оторванных от общения людей.

Надеюсь увидеть и свои частушки (пусть не все).

Демократия прижала,
Кризис нас прихлопнул.
Вы добились, чтоб народ
На руководство топнул.

Путин, как и мы, ведет
Здоровый образ жизни.
Именно с таким вождем
Дойдем до коммунизма!

Как и все, живем мы бедно:
Пенсий нет, зарплаты нет,
А сенаторам и думцам
Дай отдельный кабинет!

У олигархов за границей
Денежки — у.е. — условные.
Не хотят, чтоб мы узнали
Их счета миллионные!

Адрес: Негановой Ольге Алексеевне, 613555, Кировская обл., Уржумский район, д.Овсянниково.

ЕСТЬ ЛИ У ЗАДАВИД СПЕРЕДИ?

Не буду описывать свои болячки. За 72 года множество операций было: летом купаюсь в Воре отдельно от всех, чтобы не пугать людей своими шрамами. Когда в последний раз лежал в больнице, то старался поддерживать товарищей по палате шутками, байками и анекдотами. А они отвечали тем же. Так с прибаутками и лечились. И врачи помогали, и лекарства, среди которых юмор занимал не последнее место. Не надеюсь на свою память, записывал все услышанное. Внучки, а их у меня четверо, прочитали и посоветовали отослать в «ЗОЖ». Может быть, и правда, что-то из моей записной книжки вам пригодится?

* *

*

Живем, господа, только один раз, а первый блин — всегда комом!

* *

*

Трезвый — это хорошо выпавшийся пьяный.

* *

*

— А почему, если не пить, не курить, за женщинами не бегать — до глубокой старости дожить можно?

— Потому что, если человек — дурак, то это надолго.

* *

*

Выкурил сигарету — спас лошадь.

* *

*

В детском садике разговаривают две воспитательницы. Новенькую наставляет опытная:

— Такие проблемы, как запоры у детей, у нас решены.

— Каким образом? — интересуется та.

— Если таковые встречаются, мы рассаживаем детей на горшки и рассказываем страшные сказки.

* *

*

Только соберусь поработать, обязательно кто-нибудь разбудит.

Хорошо зафиксированный пациент в наркозе не нуждается.

Поработал на совесть — поработай на себя!

Супружеский долг отдавал рублями.

Психи тоже люди, только у них свои проблемы.

Если изобретут лекарство, изобретут и болезнь.

Люди из десяти заповедей лучше всего помнят те, которые чаще всего нарушают.

Время, конечно, работает на нас. Но тоже спустя рукава.

Страх придает смелости.

Все мужчины одинаковы, только зарплата у них разная.

То, что женщине по душе, мужчине не по карману.

Внешность обманчива. Особенно — хорошенькая.

Есть ли у зада вид спереди?

Завещание — денежный перевод с того света.

Чем опытнее врач, тем неразборчивее почерк.

Что такое успех?

Успех в 4 года, если ты не писаешь в штаны.

Успех в 35 лет, если ты много работаешь и занимаешься сексом.

Успех в 60 лет, если продолжаешь заниматься сексом.

Успех в 80 лет, если не писаешь в штаны.

Наполеон: «Не давать людям состариться — в этом состоит большое искусство управления».

Адрес: Белову Владимиру Петровичу, Московская обл., Сергиев-Посадский район, п/о «Абрамцево-1», д. Новоселки, д.7.

«НА НАС НЕ УГОДИШЬ»

Для моего мужа самый «катастрофический» день — 8 Марта, и на мужчин, несущих пышные букеты цветов, он смотрит с немим ужасом и сожалением.

А дело было давней давности, когда мы были молодыми и только поженились.

В день 8 Марта он, счастливый и значительный, запретил заходить в комнату: сам сделал уборку, сбегал за покупками к праздничному столу, помог готовить, суеился и следил за тем, чтобы я вдруг нечаянно не зашла в комнату.

И вот наконец муж сказал мне: «Закрой глаза, — и повел в комнату. — Открой глаза», — с таинственным придыханием шепнул он.

...На нашем журнальном столике сиротливо стояла железная вазочка, кустарно расписанная маслом, а в ней очень яркий, пышный бумажный букет цветов хвастливо и победно утверждал свою значимость. Мое сердце «укачилось» в пятки, а разочарование увиденным подарком вызвало на лице моего горячо любимого мужа такую несчастно-трагическую и плачевно-недоуменную гримасу, что ни один сверхталантливый трагик мира не смог бы изобразить такое несчастье! Глядя на него, я расхохоталась, крепко расцеловала его, обняла и, отложив объяснение до лучшего момента, увела за празднично сервированный стол.

Учеником по искусству, цветам, живописи, этике муж оказался прилежным и внимательным и, приехав в отпуск к маме на Украину, привез ей купленный в Москве огромный букет свежих бордовых роз в красивой обертке!

Разочарованная мама, чуть не плача, сказала: «На шо ти мені купив такі дороги цвіти, вони бистро пропадуть, а купив би ти мені бумажні, шоп стояли цілий рік як живі!»

... Бессильно опустившись на стул, он долго приходил в себя.

Адрес: Лазаревой Ларисе Николаевне, 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 21, а/я 45.

«ВЫПИСЫВАЙ «ЗОЖ» — ДОЛГО ПРОЖИВЕШЬ!»

Мне 10 лет, учусь в 5-м классе. Уговорил бабушку принять участие в конкурсе «Прадед мой...». Наши стихотворные подписи были напечатаны в 3-м и 4-м номерах. И вдруг — неожиданность: получили перевод. Теперь не придется ждать бабушкиной апрельской пенсии: мы сразу подписались на «ЗОЖ» на второе полугодие.

Хочу, чтобы нас, подписчиков, стало 3 миллиона. Я уже давно расклеиваю плакаты:

Выписывай «ЗОЖ» —

Долго проживешь!

Бабушка выписывает «ЗОЖ» с 1999 года и лечит меня по его рецептам. Если раньше я часто болел, то теперь даже не чихаю.

Летом буду собирать лекарственные травы, чтобы помогать другим нуждающимся людям.

Стас Барсук.

В конверте было еще одно письмо — от его бабушки:

«Получив «ЗОЖ», я сразу тыкаюсь носом в рецепты, а Стасик вырывает у меня вестник, чтобы прочитать «Детский уголок». Стасик попросил, чтобы я послала в редакцию «Наши смешинки», которые мы собирали со дня рождения внуков».

Поздно вечером ставлю Стасику (ему было 3,5 года) горчичники и говорю, что уже пора спать. А он: «Но я-то должен пригорчиться!»

Увидев, как я смазываю из масленки швейную машинку, внук спросил: «Ты ей клизму делаешь?»

В 6 лет простудился, жалуется на ушко. Мама предлагает ему на ночь повязать платочек. Он возмущается: «Ты мне так имидж испортишь!»

Свой отказ от бутерброда он мотивирует так: «От холодного масла у меня здоровье болеет».

После дождя в весеннем лесу глубоко вдыхает воздух и говорит: «Божьими коровками пахнет... У них тут что? Божий коровник?»

— Ты братишку или сестричку хочешь?

— Щеночка!

Адрес: Сидоркиной Ираиде Николаевне, 440049, г. Пенза, ул. Попова, д. 46, кв. 81.

«ЗОЖ»: Bravo, Стас! Такие, как ты, — наша главная надежда на успех подписки.

Когда-то давным-давно, свыше 30 лет назад, еще со страниц «Советского спорта» мы обратились к людям, исповедующим здоровый образ жизни, с предложением создать объединения по интересам: «Больше клубов — хороших и разных!». И клубы эти стали расти по всему Союзу, как грибы после дождя: клубы любителей бега, клубы оздоровительной ходьбы, клубы атлетизма и аэробики, шейпинга и фитнеса. Особенной популярностью пользовались «КЛБ» — клубы любителей бега. Так, на Московском международном марафоне мира в 1989 году среди 20 тысяч спортсменов стартовали представители 450 «КЛБ» со всех уголков страны. Но...

В годы, последовавшие за развалом державы, интерес к клубам стал падать: люди стремились хоть как-то выжить в новых экономических условиях, и у них практически не оставалось времени на сохранение собственного здоровья.

И вот уже со страниц «ЗОЖ» мы вспомнили свой старый девиз: «Больше клубов — хороших и разных!» И мы достучались до сердец многих зожевцев. Почта вестника убедительно свидетельствует об этом.

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

В нашем городе есть оздоровительный Центр для неработающих пенсионеров. Там мы получаем лечение в течение двух недель. При этом Центре организовали Клуб по интересам с разными «факультетами». Один из них — это факультет здоровья.

На первом же занятии я познакомила слушателей с вестником «ЗОЖ», журналами «Предупреждение», «Предупреждение+». У нас есть интересные подборки материалов, рассказывающие о здоровом образе жизни, о различных нетрадиционных методах лечения. А вот опыта работы в этом направлении пока нет.

Знаю, подобные клубы есть и в других городах. Хотелось бы, чтобы на страницах вестника состоялся обмен мнениями, рассказ о таких клубах.

И еще. В разделе «Домашний доктор» зожевцы делятся рецептами, в которых очень часто пишут: «Взять по 5 или по 10 г травы». А где мы эти 5-10-15 г будем взвешивать? Если этот рецепт народный, то

применяется он не по весу, а по объему. Например:

1 чайная ложечка = 5 г высушенного и измельченного сырья.

1 десертная ложка = 10 г

1 столовая = 15 г

1 столовая ложка с верхом = 20 г.

Адрес: Павловой Анне Никитичне, 141500, Солнечногорск, ул. Ленинградская, д. 18, кв. 67.

ЗА ЦЕЛЕБНЫМ ЭЛИКСИРОМ

Формулу успеха «ЗОЖ» на будущее я определил для себя не формулой «1+1», а «1+3»: Решил создать клуб зожевцев в своем родном Барнауле. Всю жизнь проработав слесарем и сварщиком, я к своим 70 годам не заразился курением и не проникся пристрастием к национальному русскому напитку. Веду здоровый образ жизни, все работы выполняю сам — от плотницких до электротехнических, занимаюсь большим огородом, увлекаюсь автомобилем. Надеюсь, мой призыв подхватят на Алтае те, кто не хочет замыкаться на своих неурядицах и болячках:

Мы в Барнауле клуб
откроем «ЗОЖ»,
Пусть будет нас пока
немного,
Пусть все мы разные,
но все ж
Пойдем по общей
мы дороге.
Мы сложим гимн свой
и споем,
Беду осилим общим
миром,
Мы в клуб всех земляков
зовем,
Как за целебным
эликсиром.
Плечом к плечу пойдем,
друзья,
Нам далеко еще
до точки,
Мы в клубе —
все одна семья,
Нельзя нам жить
поодиночке!

Адрес: Горбунову Василию Павловичу, 656057, г. Барнаул, п/о 57, а/я № 2474.

ПОЛУЧИЛ САМ — ОТДАЙ ДРУГОМУ

У нас в Казани есть удивительный клуб «Гармония». Его посещают в ос-

новном женщины от 50 до... Оздоровлением духа, души и тела мы соседствуем с тобой, дорогой «ЗОЖ».

Начинаем с гимнастики, пожеланием добра и любви друг другу. Потом — непринужденная беседа или небольшая лекция. Например, «Не пустить в себя гнев». Принцип этих встреч-общений: получил сам — отдай другому. А как мы (нас до 200 человек в клубе!) поздравляем друг друга с днем рождения! Именинника — в круг, руководитель зачитывает открыточку с добрыми пожеланиями. Виновнику торжества вручает два традиционных лимона. Мы, взявшись за руки, поем «Каравай», еще несколько песен для «новорожденного». А этот круг — любви и тепла, легкости и доброжелательства, это замечательное — «взявшись за руки!». Так давайте и мы все, в нашем «ЗОЖ», жить легко и достойно, «взявшись за руки!»

Адрес: Земляниченко Нелли, 420138, Казань, ул. Академика Парина, д. 2, кв. 43.

«ЗОЖ»: Начинать всегда трудно. Москва тоже не сразу строилась. Опубликованные сегодня коротенькие весточки из разных городов — предвестники нового массового движения, они сродни той ласточке, которая на крыльях своих приносит весну.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189. © ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22. Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97 Отдел подписки: 261-62-93 Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Издается с ноября 1992 г. Объем 3 п. л. Цена свободная Тираж 2.470.000 Заказ № 1806 Подписано в печать 19.04.2002

ВЕСТИНИК ЗОЖ



№ 9 (213), 2002 г.

а почту, друзья!

«ЗОЖ» — ЭТО ВАША ГАЗЕТА

Итак, друзья, для всех без исключения редакций началась пора, которая приводит в трепет издателей, — подписная кампания. Конечно же, мы уверены в своих читателях, мы знаем, что уважаемы, любимы и полезны, и все же...

Нам пришлось незначительно поднять цену. Но если мы это сделали незначительно, то на многих почтах цена увеличилась очень даже значительно и в ряде случаев вдвое превышает каталожную цену вестника. То есть мы просим у читателей за газету 2 рубля 95 копеек, а на почтах запрашивают и 6, и 7... Есть, правда, приятные исключения, но их мало. Почтовики размышляют так: «Ах, издание популярное — никуда не денутся, будут покупать».

Но даже при этом мы на сегодняшний день — и это абсолютная правда — остались самым дешевым изданием среди нам подобных. Если вы, придя на почту, сравните стоимость нашей газеты с другими оздоровительными изданиями, то будете приятно удивлены: мы не только дешевле, но и даем читателям гораздо больше страниц.

Может быть, мы филантропы? Ни в коем случае. Филантропам при рыночной экономике не устоять. Секрет в том, что у нас более полутора миллионов подписчиков, и еще миллион покупают газету в розничной торговле.

Это еще не все. В грядущем полугодии мы рассчитываем как минимум четыре номера выпустить на 32 полосах, а если получится, то и все шесть номеров. Мы сможем таким образом публиковать еще больше ваших писем и дать еще больше полезной информации.

Весна уже ближе к лету, чем к зиме, и дачный сезон можно считать в разгаре. Конечно, нет времени и трудно с деньгами, но все же не забудьте оформить подписку. Наш индекс 50153 в Объединенном каталоге «Пресса России». И не забывайте о зожевском девизе: 1+1. Мы знаем, что у многих получается 1+2, +3 и так далее. Спасибо всем!

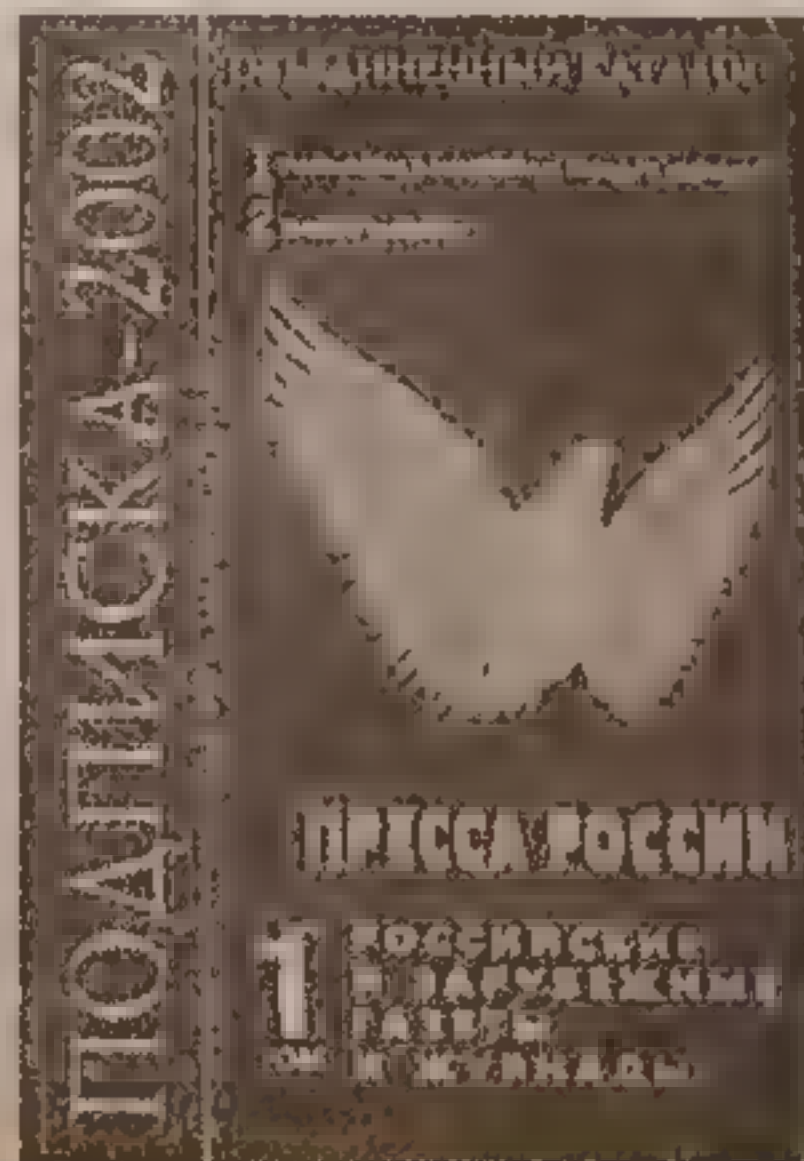
И последнее. Сегодня благодаря неповоротливости нашей почты все большую силу набирает альтернативная подписка. Цена здесь может быть на 5-6 рублей за полгода ниже, чем на почте. И все же мы просим читателей иметь дело с почтой.

Мы обращаемся также и к тем, кто покупает газету в розничной торговле. Цена и здесь постоянно растет. Сегодня она колеблется от 4 до 7 рублей за номер. Сегодня никакой выгоды для вас здесь нет. Что мер. То есть никакая выгода для вас здесь нет. Что касается вестника, то розница приносит нам весьма большие потери. Словом, если у вас есть хоть какая-то возможность, подпишитесь. Помните: «ЗОЖ» — это ваша газета.

Администрация «ЗОЖ».



Ветеран Великой Отечественной войны Борис Михайлович Лутошкин с внуком Мишей каждый год приезжает из Вологды на Московский полумарафон, посвященный Дню Победы.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

О ПОМОЩИ С СОМНЕНИЯМИ: ПОМОГАТЬ ИЛИ НЕ ПОМОГАТЬ?

Я долго думал о «Колонке редактора» и даже отобрал несколько писем, которые могли бы обозначить тему для разговора. Но проблемы, которые содержит в себе еженедельная почта вестника, выходят далеко за рамки одной темы, и потому сегодня что-то вроде обзора редакционной почты.

Прежде всего о старой беде. Написала нам Мария Михайловна Дорогова из п/о Соколино-Сычевского р-на, Смоленской области, индекс 215284. Долгое время ни я, ни сотрудники вестника ничего не могли понять.

«Привет, «ЗОЖ»! Но он, как видно по вашей последней газете № 3, собрался умереть. Получила газету, и читать нечего... Ждали газету с нетерпением, такая хорошая была, а на этот раз все удивились такой газете. Очень просим оставить такой, какой была. И куда делся редактор Коршунов? Почему ты ушел? Читаю теперь старые номера. Вот статейка: «Ах, как крикнуть хочется!» А теперь наши письма, наверное, в яму с мусором. До чего жалко газету — так расстроилась, нет сил. Что поделаешь, дальше выписывать не буду...»

Далее идут столь нелестные слова в адрес «нового» редактора, заменившего меня, что не рискую их приводить, дабы не обидеть коллегу.

Признаться, поначалу мы думали, что это запоздалая первоапрельская шутка, но в конце концов догадались: Мария Ивановна ошиблась, чего давно не случалось с нашими читателями, и вместо «Здоровый образ жизни» (вестник «ЗОЖ» и «БВ») написала «Здоровый образ жизни» (Владивосток). Будьте внимательны на почте, друзья. Наш индекс 50153. Что же касается Марии Михайловны, то мы № 3-й и следующие срочно ей вышлем.

А вот другая тема.

«...Прочитав в № 7 вашу колонку, была шокирована. Как же вы бездушно отнеслись к крику двух женщин: одна утопает, а другая вопиет: «Помогите!» А вам плевать! Сразу видно — заелись, не были в настоящей беде... Не жалеете тех, кто отдает последние крохи, — им за это воздастся сполна, с лихвой... Вы никогда не поймете одиноких, больных, обездоленных женщин, без мужей, с больными детьми...»

И так далее, с примерами из собственной, видно, очень нелегкой жизни. Хорошее в принципе письмо, с добрыми словами — в адрес вестника. Но позиция...

«Добрых людей много, но они — «внизу». Их надо объединить, им надо клич подать. А наверху заелись!.. Ну, все. На меня не ропщите. Это на пользу!»

Я не указываю имя и адрес 65-летней пенсионерки из Москвы — на конверте стояла пометка: «Редактору: лично». Но вот сижу и думаю, как строить отношения

с читателями дальше. «Колонка редактора» в 7-м номере родилась не случайно. Просьбы о помощи — финансовой — не редкость. Мол, попросите читателей прислать мне по рублику. От них не убудет, а я, может, выкарабкаюсь... Честное слово, внутренний голос не однажды говорил мне: «Что тебе стоит, поставь письмо в номер, дай адрес...». Но я борюсь. Если мы пойдем по этому пути, газета просто превратится в собес и погибнет.

И еще о деньгах. В 6-м номере вестника мы опубликовали письмо читательницы о Евгении Николаевиче Плотникове — инвалиде, человеке большого мужества, создавшем своеобразный клуб знакомств для инвалидов «Счастье».

И вот совершенно неожиданный резонанс. Мы получили письмо от начальника 6-го почтового отделения связи Елены

Валерьевны Борисовой. Она сообщает о том, что Плотников, увы, умер. Однако в его адрес пришло более 60 переводов. Передать деньги детям

Плотникова она не имеет права без согласия отправителей. Кстати, сам Плотников никаких денег не просил. Словом, ситуация...

К сожалению, о деньгах можно говорить до бесконечности. Кто-то недоволен ценами на травы, кто-то вообще, отправив по указанному адресу требуемую сумму, взамен не получил ничего. Кстати, по этой причине мы практически перестали давать адреса торгующих травами, хотя многие из них — честнейшие люди. Но вот что тут любопытно: частенько просят выслать травы сельские жители. Ведь среди трав живут! Казалось бы, не ленись, собери. Увы, не знают, что собирать. А знать надо бы — книжек по лечебным травам полно.

Знаю: я вам, пожалуй, надоел с этими деньгами. Но что поделаешь: вы пишете — мы вынуждены как-то реагировать. Вот, например, совершенно новенькое. Вероника Круглова рассказала нам о лечении рака смесью водки с маслом. Мы письмо опубликовали (№ 4 «Снова захотелось жить»). Кругловой стали писать читатели: мол, расскажите, что да как и что это за штука — методика Шевченко. Жаждающие быстренько получили ответы, суть которых сводилась к одному: вышлите 100-150 рублей — в ответ ксерокопия методики.

Я не хочу обсуждать тему: дорого это или нет. Но почему те самые жаждущие обратились к Кругловой, почему не в редакцию? Мы высылаем рецепт из методички бесплатно. От вас только подписанный конверт. Более того, в этом номере мы повторяем основные правила приема водки с маслом.

Вот, собственно, и все на сегодня, хотя темы писем далеко не исчерпаны. Оставим до следующего раза.

Анатолий КОРШУНОВ.

Хочу рассказать о своем отце — писателе Иосифе Ивановиче Дике.

Папа родился в 1922 году в Москве. Его отец, мой дедушка, в Россию приехал из Румынии, а бабушка — из Польши. Решили помочь «делать революцию». Дедушку расстреляли в 1937 году, а бабушка отсидела в лагерях 10 лет. Дети, мой папа и его сестра, оказались в Рыбинске, в детском доме для детей интернационалистов. Папе было 14, а его сестре 11 лет. О директоре этого

ПАМЯТЬ

детского дома все его воспитанники, ставшие взрослыми, вспоминают с теплотой, ведь он заменил им и мать, и отца.

За год до начала Великой Отечественной отец поступил в Ленинграде в Геологический институт. Но война спутала все карты, и он окончил военное училище. Отправили на фронт. Войска отступали, были тяжелые бои. Во время одного из них случилось непоправимое: отец лишился рук и глаза. Рассказывать об этом он не любил.

Очутился он в Самарканде, в глубоком тылу. Госпиталь находился в здании Самаркандского университета. К раненым приходили школьники, они вышивали кисеты и дарили их солдатам. Папе попался кисет от десятиклассницы Ларисы. Они понравились друг другу, но... Когда он вышел знакомиться, то свои культи спрятал в карманы, руки не подал, объяснив, что пальцы его — в варенье...

Еще мальчиком он писал стихи. В госпитале продолжал писать. Нет-нет, он диктовал, а писали другие.

Однажды отец отнес свои стихи в редакцию. Там прочитали, поздравили и посоветовали не терять зря время, а ехать в Москву и поступать в Литературный институт.

До Москвы добирался 20 дней, тогда поезда ходили редко да долго.



СЕРДЦА

Он поступил в Литературный институт. С удовольствием посещал семинары, которыми руководил Константин Паустовский.

Первую книжку «Золотая рыбка» отец издал в 1946 году. Он любил писать для детей. Читая сейчас его книги, воспринимаешь каждое слово так, как будто написано оно сегодня. Он стал членом Союза писателей, дружил со многими известными литераторами. Но самыми близкими были Юрий Трифонов, Л. Гинзбург — известный переводчик с немецкого, публицист, муж папиной сестры.

Рослый, красивый, оставшийся инвалидом на всю жизнь, он таковым себя не считал. Всегда раздражался, когда нужно было идти на переосвидетельствование, ведь руки, увы, вырасти не могли. И тем не менее старые друзья и новые знакомые почти сразу забывали, что он инвалид: папа умел водить машину, печатал на машинке, сам изобрел приспособление, которое надевалось на культю. Стирал, варил обед, виртуозно зажигал спички. На машине много путешествовал. Однажды два месяца был в дороге, исколесив Крым и Кавказ. Где бы он ни был — на подводной лодке, на плоту, которые сплавляли по сибирским рекам, — отовсюду привозил материалы для своих

книг. Написал «Огненный ручей» — о восстановлении металлургического завода в Запорожье, «В дебрях Кара-Бумбы» — о том, как отдыхают дети.

Отец любил изобретать: из стиральной машины, например, делал соковыжималку. С ним было спокойно, весело и уверенно.

Отец все время старался кому-то помочь — пробивал квартиры, устраивал ребятишек в детский сад. Ненавидел, когда его жалели, сочувствовали, когда друзья попадали в трудные жизненные ситуации. Да и у отца их было немало — и предавали его, и не писались, и не всегда понимали родные и близкие. Но он никогда не отчаивался, старался не показывать вида, что ему горько, трудно, грустно.

Уже совсем больным отец уговорил врачей дать ему разрешение на поездку в Париж — город своей мечты. Вернулся оттуда разочарованным: мечтал попробовать мидии — не понравились, заснул в кинотеатре, где демонстрировался какой-то эротический фильм...

Отцу было всего 62 года, когда он ушел из жизни. Сказались военные лихие годы, ранения, контузия. Остались его книги, осталась память. Память сердца...

Виктория Дик.

Московская область, г. Троицк.

«ЗОЖ»: Виктория Дик не первый раз публикуется в «ЗОЖ». В № 24 за прошлый год в размышлениях «Путешествуй и твори добро» она советовала читателям: не надо раньше времени превращать себя в немощных стариков. Тогда мы будем интересны себе и окружающим. И нынешний очерк об Иосифе Дике — это продолжение темы «Себя преодолеть», которая красной нитью проходит почти через все письма наших читателей, научившихся жить и выживать в любых условиях, вставая выше своей судьбы.

Прикажем себе: «Не стареть!»

С весной вас, мои дорогие. Вот я и решила написать, выразить большую благодарность за прекрасную газету «ЗОЖ».

Мы очень много времени уделяем себе, а это нас и губит. Мы никогда не должны забывать о двух золотых заповедях из Библии: возлюби Господа Бога всем сердцем, душой и разумом твоим и возлюби ближнего как самого себя. На этих заповедях основана вся жизнь.

Я лишь недавно стала оптимисткой, хотя всегда любила природу, людей и особенно деток. Проработала с ними 35 лет из своих 64. Еще бы продолжала работать, но ясли закрыли.

Мои дорогие, не поверите, что после закрытия яслей два сотрудника через полгода ушли из жизни, не перенесли этого шока и стресса. Мы ведь жили одной семьей, любили деток и, конечно, друг друга, на работу бежали как на праздник. И вдруг нас лишили этой радости.

Человек приходит в отчаяние, если нет утешительной поддержки.

Я тоже была на грани смерти, хотела покончить с жизнью. Каждый день для меня был, как тьма, в прямом и переносном смысле этого слова. Я, став инвалидом по зрению, сразу замкнулась в себе и беспощадно сама себя убивала каждый день. Муж и дети не всегда понимали, что я чувствую и переживаю наедине с собой. Словами ведь не все выразишь...

Но я переборола себя. Заставила воспринимать жизнь по-новому. О себе стараюсь не думать, общаюсь с природой, много езжу, помогаю людям и у них учусь через общение. Изучаю Библию и другим рассказываю о намерени-

ях Бога, о Его заботе о нас. Убеждаю неуверенных: мы и только мы сами укорачиваем себе жизнь — плохими помыслами и поступками.

В этом году исполнится уже 10 лет, как я каждое утро обливаюсь холодной водой, предварительно сделав зарядку. Стараюсь придерживаться вегетарианства, очень полезно для здоровья, особенно в нашем возрасте.

Обращаюсь к зожевцам — давайте вместе воскликнем: «Нам нельзя стареть, будем только молодеть!»

До свидания, мои хорошие. Как приятно было поговорить с вами.

Адрес: Е.И.Негодиной, Ставропольский край, Андроповский район, с. Курсавка, ул. Михайловская, д. 27.

«ЗОЖ»: А что нам стоит? Давайте вместе и воскликнем!

«Бабушка, Я МОЛЮСЬ О ТВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!»

Мне 73 года. Чем только я не болела. По рецептам «ЗОЖ» вылечила сердце чесноком с водкой: 25 крупных зубков, мелко истолченных, заливала 0,5 л водки.

А про пост я так скажу: два дня и две ночи перед Пасхой я ничего не ем и даже не пью воды. На третий день начинаю кушать — так посоветовал мой родитель.

Много у нас пишут о еде — то нельзя, это нельзя. Но даже иной врач скажет: можно есть все, только понемногу. А в народе испокон веков считалось: ешь кислое да соленое — умрешь, не загниешь. Для аппетита как не скушать селедочки с картошкой или кусочек сала с чесноком. Вот и аппетит появится. Заболит зуб — прило-

жи сальца, боль пройдет.

Да простят меня люди, которые не едят мяса. Храни их Господь! Моя свекровь, бывало, рубила курочку и варила из нее чудо-лапшичку. А без свежей курятинки где ж тут здоровою быть. Да и молоко ныне обезжиренное продают — слышано ли дело! Да от такого молока дети то и чахнут.

Нам бы, пожилым, курочек да утят на даче разводить, но ведь невозможно. Пропойцы грабят все подчистую: двери снимают, крыши ломают, урожай таскают. Осенью хоть с дачи не уходи. Сами-то ни работать, ни сажать не хотят. Ну да Бог с ними! А ведь обидно, сколько труда вкладываешь в землю. Ну ничего, летом опять будем поддерживать здоровье травками — мокрицей, тысячелистником, полынькой. А вообще-то добрых людей, скажу я вам, гораздо больше, чем плохих.

Посылаю и свой рецепт женщинам с опущением матки. Наберите 5-7 камушков, накалите их и сядьте на ведро, предварительно обмотав края, чтобы удобно было сидеть. Накрошите на камни чеснока и полейте дегтем. Укутайтесь потеплее. Сидя на ведре, медленно лейте на камни полстакана водки. Париться 30-40 минут, лучше на ночь. Лечиться неделю.

В честь Воскресения Христова высылаю вам фото моего правнука. Он подарил мне его, сказав: «Бабушка, я молюсь о твоём здоровье».

Адрес: Токаревой Л., 642026, С.К.О., г.Петропавловск, ул.Ауэзова, 162 — 32.

«ЗОЖ»: Наверное, здесь лучше подошла бы рубрика «Простые истины», потому что то, о чем пишет Л.Токарева, понятно и близко всем, кто любит селедочку с картошечкой, сальце с чесноком, лапшичку с курятинкой, всем, кто

имеет огороды и проблемы, с ними связанные, как-то: воровство урожая, кражи из дачных домиков. Да что там говорить про простые истины. Но рубрика в «ЗОЖ» называется: «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть», и в нее вполне вписываются все простые истины.

Любить крепче надо!

Хочу поделиться своими мыслями по поводу статьи «Это чудо великое — дети», напечатанной во 2-м номере «ЗОЖ» за этот год. Да, очень жаль, когда женщина бесплодна. Но есть и наоборот — очень даже «плодна», но до ума детей не доводит. От этого и бродяги, и наркоманы.

...Лежала я на сохранении и, как всегда, прислушивалась к разговорам. И вот пришли проводить одну больную ее муж и мама, а на руках у них ребенок — месяцев 9. Я так удивилась: ведь женщина была уже на 8-м месяце беременности. Говорю ей, мол, как же вы успели — еще этот малыш совсем кроха, а вы ждете еще?.. А мне ее мама на ухо шепчет: «Вот так и получилось... Не было у них детей 14 лет. Только взяли ребенка в роддоме, а на следующий месяц узнаем, что дочь беременна. Вот Бог и послал своего». И как было приятно смотреть на этих людей.

Когда мы жили еще в Северной Осетии, у наших молодых соседей 5 лет не было детей. Я им рассказывала эту историю. И, что вы думаете, — взяли они ребеночка. Мы так все радовались. Потом они прошли через испытания: мать девочки решила через 3 месяца вернуть ребенка себе, хотя отказалась от нее в роддоме. Но соседка Тина сказала: «Я дочку не отдам. Неважно, кто ее родил.

Если ее захотят отобрать, я с нею брошусь в реку», — так сильно она хотела детей. Дело, конечно, дошло до суда. Мы присутствовали как свидетели. Но все закончилось хорошо: суд постановил оставить девочку с настоящей мамой — не той, что родила, а с Тиной. И вот уже 14 лет этой девочке. Ровно через год после суда наши соседи родили себе еще девочку, а через 3 года еще. Вот, пожалуйста, Бог опять наградил. И теперь их три сестры, как приятно!

Так вот, мои дорогие женщины, ребенок — он как Божий посланник. Не бойтесь, берите детей и будете иметь своих.

Я знаю одну семью, которая объехала полсвета по больницам — не хотят брать чужих детей, а Бог им своих не дает. И какие только эта женщина испытания не прошла, какие муки не испытала, но время уже ушло, а с ним и пора деторождения. Все нужно делать вовремя.

Ну, и в заключение немного юмора. Мой муж, после того, как соседи удочерили девочку и потом у них появились еще две свои, в шутку «поддел» соседа: «Ты что, не знал до этого, как делают детей, что ли?»

Сосед ответил, тоже шутиливо, конечно: «Да вот, научился только девчат делать. Покажи, что делать, когда мальчика хочешь». А мой муж и говорит: «Любить крепче надо»...

Адрес: Турчиной Лидии, 352380, Краснодарский край, г.Кропоткин, ул. Мира, д. 243.

Живые цветы — мои помощники

Родилась я в 1940 году. В 1941-м началась война. В доме было 7 детей, и с первого года жизни начались трудности. Я была самая младшая в семье,

ходила до 5 лет почти голая. Кушали, что имели: листья, шелуха из проса. В деревне не было ни врача, ни больницы. Росла я слабая. А лечилась сама, без лекарств. В школу ходила далеко, за 7 километров. Вот ходьба меня и закалила. И еще — холод.

Всю свою жизнь борюсь за здоровье. Как ни тяжело, не сдаюсь. Многих целителей знаю, читаю и ездила в Москву. — купила первые 2 книги (было объявление в «Советском спорте»): «Лечение без лекарств» — «Чудо голодания» по Брэггу и «Нервная сила». Там есть все.

Была в «Доме здоровья» Порфирия Иванова (хутор Верхний Кондрючий) — обливалась водой и исполняла «Детку», все пункты. В 40 лет чувствовала себя 18-летней.

Есть у меня и семья: муж и две дочери, трое внуков. Все они знают, что нужно для здоровья, но делают с трудом. Лечила я своих детей тоже без лекарств. Когда маленькие дети болеют, мы боимся высокой температуры, сразу бросаемся в панику и начинаем лечить, как можем и чем можем. А ведь болезнь должна вызреть. И самое главное — нам победить свой страх.

Я заболела в 40 лет скарлатиной — температура была до 40 градусов. Но лечилась народными методами, как все: малина, чай липовый. 3 дня горела, как в огне. На 4-й день высыпала сыпь. Тогда врач определила скарлатину. А если бы я приняла жаропонижающие, болезнь (сыпь) осталась бы внутри, и я бы не знала о своей болезни, а потом еще осложнения...

Я уже 26 лет таблетками не пользуюсь, только фитотерапия, сама чувствую, какую траву мне нужно. Все бывает, но перетерплю, перемучаюсь и проходит.

Много тружусь, «болею»

дачей. Живые цветы — мои первые помощники. 3 года занималась козами, кроликами. Но сама мясо не ем, колбасы тоже. Лишь овощи, фрукты, тыкву, семечки.

Особенно крепкий сон — на подушке из всех трав. (Я была в редакции и подушечки из трав оставила.)

Самое главное: не курить, не употреблять алкоголь, сладости, торты, кофе, сахар — через год можно полностью выздороветь.

Но каждый человек сам должен хотеть быть здоровым. Здоровье — это Божий дар, оно не покупается, а зарабатывается трудом.

Желаю всем здоровья, ясной погоды, хороших покосов и счастья на долгие годы.

Светлана Ивановна Никуленко.

Адрес: Дорониной Елене (для Никуленко С.И.), 140186, Московская обл., г. Жуковский, ул. Наб. Циолковского, д. 5, кв. 3.

И на горе есть управа

Боль утраты — это болезнь. Болезнь души. И надо знать, как ее лечить. Многое зависит от состояния нервной системы. Поэтому каждый реагирует на утрату по-разному. И часто процесс «горевания» затягивается, да еще как. Думаешь, что и не выйдешь из безысходности. Так получилось у меня. Один за другим ушли родители, братья, сестра... А потом подкосила смерть мужа. Я с ним прожила всю жизнь. И жизнь была нормальной, дай Бог каждому. Был он человек с большой буквы, золотой муж. Не только для меня. Работал педагогом, любил детей, природу, землю, музыку, животных, птиц, да трудно сказать, что не любил. Мастер был на все руки. Работе отдавал всего

себя. Я тоже не жалела себя, работала акушеркой.

Муж болел долго, оперировался в Москве, в НИИ имени Бурденко. Но это не привело к положительным результатам. Тогда я еще не выписывала «ЗОЖ». Читая вестник сейчас, думаю: а можно ли было продлить ему жизнь?

Процесс «горевания» у меня затянулся на целых 5 лет. Каждый день слезы, отчаяние, чувство вины (даже не знаю, в чем). Кажется, поступи я по-иному, может, и жил бы.

Чтобы не быть одной с «черными» мыслями, продолжала работать. Девчата старались меня отвлечь. От острого горевания отошла так: сначала надумала сшить что-то для себя. Потом занялась цветами и наведением эстетического вида дома, своего двора, улицы. Уже и негде сажать, а я только вхожу во вкус. Смотрю на цветы, люблюсь и разговариваю с ними. Жду весну и планирую, где поставить вазу, чтоб вот тут висел цветок, тут вверх рос, а там по проволоке вился, и как арку сделать из цветов...

Боль утихает, но не уходит совсем, она — на всю оставшуюся жизнь. Но уже можно куда-то идти, что-то делать, словом — жить.

Адрес: Ждановой Нине Ильиничне, 309144, Белгородская обл., Ивнянский р-н, с. Богатое.

Продолжаю надеяться

В 35 лет я родила третьего ребенка. Мне сказали, что во время беременности рассасываются любые опухоли (а у меня — зоб). Роды прошли очень тяжело, ничего у меня не рассосалось. И вот фельдшер Рая познакомила меня с чудесным доктором

по имени «Вестник «ЗОЖ». Каждый номер мы теперь ждем с нетерпением, но почта в нашем совхозе работает плохо, три номера за этот год так и не получили. Очень жалко... По вашим советам я полгода пила водку с маслом. Правда, в роли водки выступал чистый самогон. Сдвигов пока нет, но я очень надеюсь.

В номере 4-м «ЗОЖ» за этот год Людмила Николаевна Байзель из Минусинска написала о том, как она вылечила зоб яйцом. К сожалению, она не написала о том, как проводила лечение. Может быть, стоит вернуться к этой теме и опубликовать ее метод?

Мою младшую доченьку зовут Аигерушка. Ради таких ангелочков мы и живем, советуясь с доктором «ЗОЖ».

Адрес: Балжан Мендыбаевой, 457621, Челябинская обл., Кизильский район, совхоз «Путь Октября», п. Прудный.

Приезжайте отдохнуть

Задумала я провести газ в дом: нога поломана и болит, кто будет носить с дровами и углем? Живу-то одна. Взяла ссуду в госбанке под 22% годовых, а что делать? Кое-что купила из оборудования. И ничему уже не рада. Деньги все... кончились... Вот и прошу вас разрешить мне обратиться через «ЗОЖ» к добрым людям, чтоб пригласить их отдохнуть на Азовское море, самое теплое и ласковое. Дело в том, что в пансионатах дорого, а у нас, домовладельцев, и места хватит, и условия подходящие.

Люди, приезжайте отдохнуть! Только заранее укажите хоть месяц и дату приезда, чтоб можно было на что-то рассчитывать. Я

живу в центре. Рынок, магазины, почта, больница, автостанция и море — в 15 мин. ходьбы. Все удобно. Я вас встречу и провожу. Есть во дворе место для 2-3 автомашин. Двор зеленый, затененный — вы это оцените. Есть душ. Можно готовить, стирать и т.д. — отдыхать вволю.

Своим приездом вы меня выручите, так как помочь мне некому, а пенсия — одно название... Да и 65 лет — уже возраст... Все проблемно. А дальше... дальше глубокая старость... Жизнь прошла — красивая и трудовая, несмотря ни на что...

Коротенько о себе: культурно-просветительный работник 30 лет и 11 — секретарь исполкома. Всего 41 год стажа. Это большой жизненный опыт. Дружу со всеми соседями. Хожу в церковь, пою и читаю на клиросе. Стараюсь сама жить по Закону Божьему и учу этому, кто обратится.

Есть у меня во дворе мое дерево — ивушка-красавица. Есть у меня утки-куры, гуси-лебеди, 2 кота и 2 собачки. А вообще люблю все живое. Люблю цветы, книги, музыку, землю! Люблю «ЗОЖ» и зожевцев и желаю всем здоровья, благополучия. Спасибо за нашу газету!

Адрес: Бородай Раисе Андреевне, 353655, Краснодарский край, Ейский р-н, ст. Должанская, пер. Первомайский, д. 22.

«ЗОЖ»: С великим содроганием публикуем письмо Раисы Андреевны (просила ведь), ибо люди разные. Одни приедут, чтобы отдохнуть, но и помочь, другие... И, вообще, правильно ли обращаться с подобными предложениями к аудитории в 2,5 миллиона человек? Вот возьмут и нагрянут все!



ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ПОДОПЫТНОЙ ЛЯГУШКОЙ

Детство мое было нелегкое. Работать начал лет с 10-11. Везли зерно на быках от комбайнов, косили траву на сено вручную. Обслуживал колесные трактора водой — тогда заливали воду через каждые 300-400 м. Приходилось пасти коров, был и конюхом, и на многих других работах. Бригадир после остановки комбайнов спросит, кто желает вести зерно на элеватор, — мы вновь все на подхвате. Загружали вручную, а в склады несли мешок по трапу. Когда поступил учиться, также работал: с утра на лекциях, в ночь на работу на молокозавод — на все хватало энергии. Работал 25 лет главным агрономом, управляющим. За это время был трижды участником ВДНХ. Девять лет находился на областных, районных досках Почета. Ну, и многое другое. Все годы вставал в 4 часа утра, спать приходилось ложиться далеко за полночь. Отработал 54 года. И сейчас также встаю в 4-5 утра — это уже выработалось годами.

Естественно, за это время набрал букет всевозможных болячек. Давление было за 200/120. Головные боли ужасные, изжога страшная до рвоты, тромбоз вен. Вставая, не мог голову оторвать от подушки, в глазах все цвета радуги — а ведь, казалось бы, после отдыха. Вес был около центнера, холестерина в крови 8,4, в общем, ничего хорошего.

Начинал «новую жизнь» с книги П.Брэга «Чудо голодания». Голодал по 10 суток, трижды по 26 суток.

Мой организм, воздержание в пище переносит не только легко, а с радостью, особенно после 12-14 дней: откуда столько сил, энергии? Как же не чувствовать такое очищение, такой прилив сил, радость. Даже иногда так не хочется входить в восстановление, начинать питаться (это, видимо, организм еще не весь мусор вымел, идет очищение на клеточном уровне). Правильно говорил доктор медицинских наук, профессор Юрий Сергеевич Николаев относительно того, что должен появиться «волчий аппетит» — значит, в организме все запасы съедены, организм очистился, и надо приступать к восстановлению. Однако до «волчьего аппетита» дело у меня ни разу не доходило — то приедут гости, то куда-

то надо ехать, то начинается какой-то аврал, когда говорим: день год кормит.

В настоящее время уже лет пять АД 120/80, холестерина в крови 4,6, пульс 72, температура 36,6. Вес — 72-73 кг и выше не идет.

А ведь в 1975 году, когда в Саратове лежал в больнице на предоперационном лечении, и моему товарищу из Балашова сделали ампутацию ноги до колена, а через четыре дня откромсали по самое не хочу, — я решил: лучше умру с ногами, чем буду жить без них. А сейчас никаких болей нет, ноги перестали отекать и пухнуть. После любой физнагрузки (хоть целый день), после часа отдыха я готов на любое дело. Главное: нет усталости. Забыл о тромбозе вен. Сняли с учета. Бегаю по лестнице только через ступеньку. А мне 71 год. Мои ровесники «сползают» по перилам, а я и вниз схожу через ступеньку: это сложнее, чем подниматься — попробуйте и убедитесь в этом. Сажусь и встаю без помощи рук 6-7 раз подряд. Зимой на лыжах. Во дворе на лавках еще ни разу не сидел. Только подойду и скажу: в квартире сидите, на улице сидите. Как же ногам не слабеет, ведь мышцам нельзя давать «бездельничать», иначе они будут непослушными.

Думал, что у меня все хорошо, все в порядке... Но...

В наш город приехала женщина из Молдавии — устроилась у знакомых. Однажды пришла жена племянника и говорит: «Дядя Коля, эта женщина угадывает все, у кого что болит, и лечит».

Ну, я вначале не придавал особого значения — мало ли их сейчас развелось, — а потом все же пошел. И что вы думаете? После осмотра эта женщина говорит: «У вас левая почка совсем не работает, а правая задыхается. Печень у вас, как у ребенка, а сердце, как у молодого».

О почках — это для меня было как гром среди ясного неба. Вдруг в местной газете объявление: такого-то числа из Пензы будет работать УЗИ. Я ждал этого дня с нетерпением. Когда прошел УЗИ, женщина сказала, что у меня в левой почке огромный коралловый камень: «Я такие камни редко встречала. Принимайте срочные меры: идите в хирургию». Но я ответил: «Попробуюдробить». Это было в сентябре. Я заготовил на 10 дней арбузов. Съездил в село к знакомому врачу, проработавшему всю жизнь в ЦРБ. Он отдал мне все заготовленные корни шиповника. Стал принимать корни —

отвар шиповника и вымывать арбузами песок. Через 3 недели вновь из Пензы приехали с японским УЗИ. Был мужчина. Когда я ему дал первый анализ, он протяжно протянул: «Да... Ну, давайте смотреть, если дробили, что у вас «ТАМ». И говорит: «Камень весь раздробился. Добивайте до конца, до победы». Я вновь нашел корни шиповника, кукурузные рыльца, черную редьку. Собираю свою мочу почти полностью. И так недели две с лишним. Затем поехал на УЗИ в Пензу — так не терпелось узнать, что у меня произошло. Взял с собой оба анализа. Женщина-врач смотрела меня долго и наконец изрекла: «У вас печень, как у ребенка. А сердце как вы сохранили? А в ваших почках я не вижу ни камней, ни песка».

Вы представляете, как я был рад — меня ноги несли на вокзал, не мог сбавить скорость. Хочу сказать: в школах, институтах нам преподавали множество наук, но среди них не было «науки жить».

(Когда урина отстоялась, через 1,5 месяца, я ее сливал шлангом постепенно, песка получилось полная детская бутылочка — 250 г — вот какой был камень!)

Теперь всегда с целью профилактики буду проводить чистку почек в арбузный сезон, но не первыми арбузами, в которых полно нитратов, а в разгар сезона — где-то в конце сентября. К тому же в это время они самые дешевые.

В заключение хотел бы сказать каждому, кто читает «ЗОЖ»: «Если ты не научился быть сам себе врачом, то обречен всю жизнь быть подопытным кроликом или лягушкой у врачей, экстрасенсов, магов, колдунов и прочих чародеев — будешь дойной коровой до последнего дня жизни».

Адрес: Чигиреву Николаю Николаевичу, 442895, Пензенская обл., г.Сердобск, ул.Яблочкова, д. 44, кв.41.

ГЛАУКОМУ И КАТАРАКТУ ВЫЛЕЧИЛА ПО РЕЦЕПТАМ «ЗОЖ»

Выписываю «ЗОЖ» с 2000 года. В газету пишу по поводу рецепта от глаукомы и катаракты, который был напечатан в № 4 за 2000 год. Больше он не повторялся, а метод очень эффективный. Я его применяю —

Вот и решила напомнить о нем читателям.

Свежее, желательно с темной скорлупой, яйцо от курицы с петухом положить на стол на два дня. Затем варить его на слабом огне 1 час. Остудить, аккуратно почистить, чтобы белок не повредить. Разрезать пополам, желток вынуть, а ямки заполнить цветочным медом. Оставить на сутки. Водичку слить в бутылочку, закапывать утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Хранить в холодильнике.

Но перед тем, как закапывать, подставьте ладони под кран и 40 раз бросайте воду в открытые глаза.

Я лечение, назначенное врачом, заменила этими каплями. Как только почувствую в глазах, будто песок насыпан, — сразу начинаю закапывать. Проходят усталость, напряжение, покраснение глаз. Сестра вылечилась этими каплями от аллергического конъюнктивита.

Я ежегодно проверяю зрение. В этом году окулист сказал, что хрусталики прозрачные, глазное давление хорошее. Когда врач узнал о моем лечении, сказал: «Ну и закапывайте. Только принимайте еще аскорутин (витамины) и трентал, курсами». Что я и делала.

И еще. Иногда в «ЗОЖ» обращаются с просьбой написать, как повысить нулевую кислотность. В молодости я сама страдала этим. Мне посоветовали пить по 1 стакану сыворожки в теплом виде за 30 мин. до еды 3 раза в день. Пила ее год — вместо чая и воды. Соблюдала диету. Кислотность подняла до 22 единиц. До сих пор по утрам натошак пью стакан горячей воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса (я его сама делаю) и одной чайной ложкой меда. Завтракаю, только когда захочется есть. Желудок не беспокоит.

Адрес: Васенко Тамаре Яковлевне, 461900, Оренбургская обл., г.Сорочинск, ул. Володарского, д. 4.

А ТЕПЕРЬ И ИЗ ПОЧЕК ПОШЛИ КАМУШКИ

Год назад я вам пожаловалась на свое житье-бытье, а главное, на камни в желчном пузыре. Представьте, послание мое опубликовали. И я получила в ответ около 50 писем. Кто-

то учил меня жить, кто-то советовал растить сад, кто-то — читать Библию... Много было прекрасных писем от души со стихами и прекрасными рецептами. Последнее пришло из города Павловска от Николая Михайловича Ефремова. Он и дал мне рецепт избавления от камней за 5 дней. Посылаю вам свой дневник.

Понедельник. 11 марта. Иду на рынок. Покупаю 1 кг крупной моркови, 2 большие свеклы, маленький упругий вилок капусты, 1 кг кисло-сладких яблок, 2 пачки сока «Добрый» — кокосовый и персиковый. Тут я слухавила, надо было купить яблочный, но эти показались вкуснее. Дома чищу морковь, свеклу, мою яблоки, складываю все это в чистую кастрюлю. Объясняю своим, что этим я буду питаться 5 дней. Мне не верят, но я себе верю.

Вторник. С утра начинаю есть только овощи и фрукты. Тру на крупной терке морковь, съедаю кусочек капусты свежей, пью кокосовый сок — 1 стакан. На обед съедаю 2 яблока, пью персиковый сок, на работу беру морковку.

Вечером в блюдо кладу протертую морковь и свеклу, заливаю водой, держу на огне 5—7 мин., получился суп. Ем его и смотрю кино. Желудок полный.

Среда. Ем то же самое, но добавляю вареную свеклу, свежие огурцы. Есть хочется. Колбаски бы... Больше всего хочется хлеба, как он вкусно пахнет! Вечером делаю клизму.

Четверг. С утра есть уже не хочется. Такое чувство, что открылся краник внутри организма, и жир стал растворяться. У меня похудели лицо и шея, меньше стал животик. Купила сок яблочный, ем огурцы без соли, пью кипяток с лимоном без сахара (и заварки). С удовольствием жую капусту. Вечером — ванна, массаж тела.

Пятница. Питаюсь тем же. Вечером снова делаю клизму. Сын случайно заходит ко мне в комнату с куском колбасы. Я, как голодная волчица, на него рывкнула, он все понял — и быстро удался.

Суббота. Последний день моей фруктово-овощной диеты. Лицо приняло страдальческое выражение. Похудела на 2 кг, уже заметно. Не мешало бы на 10—15, но это только начало.

До 13.00 гуляла по весеннему лесу, дышала воздухом, любовалась природой.

В 13.00 не пила и не ела.

В 17.00 приготовила 2 стакана: в

один налила 200 г оливкового масла (надо 250 г) — пожалела себя, а в другой 200 г лимонного сока (четыре крупных лимона очистила и отжала соковыжималкой).

Ровно в 19.00 выпила залпом оливковое масло и стакан лимонного сока. Положила на область печени горячую грелку, привязала ее (шерстяной) пуховой шалью. Легла на правый бок. Под голову — маленькую подушку. С 19.00 и до 3 часов ночи лежала на правом боку с грелкой, заснуть не могла. Прислушивалась к тому, что происходит внутри. Когда подташнивало, начинала глубоко дышать. Около 4 часов утра из меня пошли камушки. Сначала вытекло почти 200 г красного «кетчупа», а с ним и крупные фасолинки. Один камень был очень крупным — на 2 см, 6-7 — с фасоль и много мелких камней на 2-4 мм.

Я промыла их, они были цвета печени, синевато-красные. Вышли безо всякой боли, мягкие, как жвачка. Не верилось, что я от них избавилась без боли за 5 дней, а ведь правый бок болел 3—4 года. А врач УЗИ сказал: «Сами они не выйдут, готовь 3 тысячи на операцию». В 6 часов утра снова из меня полился «кетчуп», но теперь уже черный.

Я поняла: организм мой очистился. Выпила стакан морковного сока и уснула. Встала в 10.00 утра, сварила суп. Положила в кастрюлю 3 ложки промытого риса, 1 картофелину, пол-луковицы; не солила. Суп был не вкусный, но я с удовольствием съела. Прошло еще 3 часа — я повторила свой обед. Вечером уже ела легкую пищу, избегая соленого, жира, копченого. Чай пила с протертой смородиной. Под впечатлением вышедших камней написала большое письмо — благодарность Ефремову Николаю Михайловичу в Павловск. Поняла, что «мир не без добрых людей». А «терпение и труд все перетрут».

Так, благодаря газете «ЗОЖ» я вывела камни не только из желчного пузыря, но и из почек, вспомнив вчера, что сын у меня — врач и работает под Москвой, а я врачам больше не верю! Уж не извечный конфликт отцов и детей?.. Это, конечно, шутка. Сын — молодой врач, 29 лет. Мы с ним в ладу, как и с другими двумя сыновьями, которые со мной дома.

Спасибо «ЗОЖ», с каждым номером вы все интереснее и полезнее.

Лидия Уткина.

Татарстан,

г.Набережные Челны.

НЕ ДАЙТЕ ГРИБКУ ОБМАНУТЬ СЕБЯ

В №18 (198) за 2001 год была опубликована моя статья «О кандидозе мало пишут, но болеют им часто». И, хотя редакция указала лишь город, в котором я живу, сотни людей нашли мой адрес и завалили меня письмами. Мне 78 лет. Недавно упала и сильно повредила правую руку, ответить каждому на сотни вопросов физически не могу. Поэтому прошу «ЗОЖ» разрешить мне ответить со страниц вестника.

Кандидоз — грибковое заболевание — ошеломил больных своим разгулом и агрессивностью, особенно после появления антибиотиков, которыми сегодня лечат почти все болезни. Кроме этого, болезнь заразная, семейная: болеют все, от детей до стариков.

Ранняя диагностика любого недуга позволяет легче с ним справиться, но справиться с грибом кандиды очень трудно. Он искусен в маскировке: после одного курса лечения наступает кажущееся благополучие, а на самом деле грибок спрятался за толстую оболочку споры и при благоприятных условиях обязательно проявит свою агрессию. Больному надо набраться терпения в лечении, которое должно проводиться очень длительно — курсами с перерывами.

Курс первый. 20 процедур пчелужаления. Начинать надо с одной пчелы, прибавляя ежедневно по 1-2 пчелы, в область поясницы, спины, почек и т.д. Общее количество пчел на курс зависит от длительности заболевания — от 100-150-200 пчел. Одновременно пить керосиновый настой зеленого грецкого ореха (тодикамп) в течение 15 дней.

Начинать с 15 капель, ежедневно добавлять по 3 капли, через пять дней дойдете до 30 капель. И 10 дней пить по 30 капель. Утром натошак, за 30 минут до еды, вечером — за 30 мин. до ужина и через час после ужина (прием на воде — 50 г). Перерыв 10-12 дней.

Курс второй. После перерыва пить настой трав на керосине, тоже 15 дней (болиголов, или чистотел, или полынь). Мне помог болиголов. Пить тоже 15 дней. Начинать с 5 капель, добавлять по 2 капли ежедневно, довести до 30 капель. Прием на воде. Перерыв 10-12 дней.

Курс третий — жевать и глотать прополис, величиной с небольшую фасолу, 3 раза в день после еды, 15 дней.

Во все время лечения пить чистую аскорбиновую кислоту (витамин С) по 10 г в день (покупать ее в аптеке в порошке, без сахара и глюкозы). Растворить 2,5 г в стакане воды, в день выпивать 4 стакана — во время или после еды.

Для спринцевания: курс из 10 процедур через день — 1 чайная ложка керосинового настоя грецкого ореха на 0,5 л воды. Если будет зуд, сделайте перерыв. Попробуйте в этом случае спринцеваться раствором пищевой соды (2 ч.ложки на 0,5 л воды).

После проверки на кандидоз (уже после проведения лечения), если опять обнаружат кандиды, то лечение повторить.

Профилактически желательно повторить лечение через 3 месяца.

Хочу напомнить, что одновременно с кандидозом лечатся и другие па-

разитарные заболевания (трихоматоз, хламидиоз, таксоплазмоз и др.).

А теперь экспресс-вопросы и короткие ответы:

«Как готовить болиголов на керосине?»

Я использую методику В.Тищенко, только вместо водки заливала керосин. Цветы рвала в июне, заполняла 3-литровую банку на 2/3 и заливала керосином, настаивала 21 день.

«Обязателен ли курс пчелужалений?»

Пчелиный яд желателен — он лечит кандидоз, вернее, организм человека, восстанавливает обмен веществ и лечит воспалительные заболевания, повышает иммунитет.

Многие больные лечатся по моей методике, без пчелужалений, но результатов я пока не знаю.

Гомеопатические лекарства я принимала много и долго (до керосиновых настоев), но эффекта они не дали, и я отказалась от этого лечения.

Питание.

Я ем всё, но немного ограничиваю мясные продукты (может, из-за возраста). Я уже отмечала, что кандиды любят сладости, шоколад, мороженое, вино (алкоголь), молочные продукты и не любят соленое. Выводы делайте сами.

Отношение к антибиотикам.

Все антибиотики при кандидозе противопоказаны, так как их прием дает очень сильные обострения. Я их боюсь!

Врач М.П. Малинина.

г.Краснодар.

ГАСТРИТ ЗАБЫТ, РАЗГЛАЖЕНЫ МОРЩИНЫ

В «ЗОЖ» была опубликована просьба рассказать о секрете тибетского молочного грибка.

Несколько лет назад у одного из сотрудников Института геологии Академии наук Туркменистана во время экспедиции в Монголию обнаружили запущенный гастрит с тенденцией перехода в язву желудка. В степи его лечили, как он выражался, «специальным кефиром». После таких процедур желудок стал принимать практически все виды пищи, и ученый вернулся из командировки здоровым. Закваску эту он привез с собой, и с тех пор в Ашхабаде она ходит по рукам. Называется «тибетский молочный грибок».

Способ разведения. В коровье молоко (любое — сырое или кипяченое) кладется закваска. На следующий

день (можно и через двое суток) прокисшая сметанообразная масса промывается разным количеством охлажденной кипяченой воды и пропускается через слой марли. Дикая закваска имеет маленькие творожистые массы и свободно проходит через марлю или другую ткань. Творожистые комочки молочного грибка крупнее застревают на стенках марли. Их собирают ложкой. Вот эти-то массы и являются закваской для следующей партии молока.

Образующееся кислое молоко губит любую постороннюю инфекцию, по крайней мере, большую ее часть. Прошедшее через марлю молоко используется в пищу. Я пью его в

«охотку», по мере желания, благо оно всегда под рукой. Это пропущенное через марлю кислое молоко хорошо идет в тесто.

Личный опыт подсказал мне, как обходиться в тех случаях, когда нельзя достать свежего молока. Перед отъездом в командировку я заливаю закваску охлажденной кипяченой водой и ставлю в холодильник. Перед применением повторно пропускаю через слой марли с тем же результатом. Можно заквасить несколько банок: часть из них использовать для питания, как кефир, а одну оставить для следующей закваски.

Скорости квашения и формы творожистых масс разные, они меняются на протяжении года, потому что сказываются солнечная активность, погодные усло-

вия и другие факторы. Главное — сохранить культуру грибка.

Гастрит мой давно исчез. Ем все подряд. Уменьшилась потребность в пище. Если до приема «грибка» мне было мало на обед двухлитровой банки отварных макарон с гарниром, то сейчас довольствуюсь обычной тарелкой.

Молоко с закваской храню в бидоне. Очень важно, чтобы между молоком и крышкой было воздушное пространство.

Да, кстати, женщины нашли еще одно применение закваски: делают маски на лице, утверждая, что кожа прекрасно разглаживается.

Мэлс КАЙБЫШЕВ,
кандидат

медицинских наук.

Адрес: 744008, Туркменистан, Ашхабад, а/я 417.

Ваши

рецепты вытащили из беды

Прочитала письмо обиженной Натальи Николаевны из Брянской области («ЗОЖ» № 3 за 2002 г.). Мне, конечно, жалко эту женщину. Действительно, обидно, когда рецепт не срабатывает, не получаешь ожидаемого результата. Но меня задело ее слова: «... хочется высказать свою боль и обиду за то, что я поверила вашей газете...» Милая Наталья Николаевна, один не сработавший рецепт, даже десять — это ведь не вся газета. Я постараюсь убедить вас, что «ЗОЖ» помогает очень многим.

Мне 61 год. После смерти мужа в 1995 г. я превратилась в сгусток болячек, особенно донимала гипертония. Я без конца попадала в больницу — уколы, таблетки, капельницы. Пришлось уйти с работы. Как-то вышла за почтой, а почтальон говорит: «Советую выписать газету «ЗОЖ». Я сразу согласилась. С этого момента и началась моя борьба за выздоровление. Рецепты, которые не помогали, отбрасывала, но больше было таких, которые потихоньку стали вытаскивать из бездны. Делала все с верой, упорно. Я не ожидала сиюминутных результатов. И по прошествии нескольких лет могу сказать: да, мне действительно помог тот или иной рецепт. А еще хочется рассказать вот какую историю.

Моя старшая сестра живет на Украине. Перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Сдали нервы, обострилась гипертония, болело сердце. Как ее поддержать, чем помочь? Я ей написала (опять-таки использовала «ЗОЖ») притчу о двух лягушках, попавших в кувшин с молоком. Одна из них сразу смири-

лась и утонула, а другая била лапками, пока не взбила кусок масла, запрыгнула на него и вон из кувшина. И что вы думаете? Я получаю такой ответ: «... Сестричка, я всем в палате прочитала про твоих лягушек. Забыв о болях, мы смеялись, шутили. Я была сама тяжелая, но подавала пример, как не падать духом. Спасибо тебе, родная, за письмо...».

Затем я подняла подшивки газет за три года, нашла рецепты от ее болезни, вырезала их и отправила на Украину. Благодаря этому сестра выкарабкалась. Сколько слов благодарности она написала мне и тем людям, которые делились этими рецептами. Очень жаль, что нельзя выписывать «ЗОЖ» жителям Украины. Пусть эта история убедит сомневающихся, что «ЗОЖ» — бесценна, что эта газета — от Бога. Ну, а неудачи? Не держите зла на них. Удача обязательно придет, только надо верить в это.

Адрес: Стародубцевой Тамаре Даниловне, 352230, Краснодарский край, Новокубанский р-н, станица Советская, ул. Ленина, д. 404.

«ЗОЖ»: Это почему же на Украине нельзя? Очень даже можно. Подписка есть. Более 6000 жителей Украины читают «ЗОЖ». Но дорого...

Сейчас мы готовим украинскую версию вестника.

Здоровье легко и сразу не вернуть

Я ваш новый подписчик, то есть выписываю «ЗОЖ» с января 2002 г. Раньше читала ее, но не выписывала. Получила № 3 «ЗОЖ», прочитала письмо Натальи Николаевны из Брянской области и сразу же решила написать, просто не смогла молчать. Уважаемая Наталья Николаевна! Вы расстроены

и в обиде на людей и на «ЗОЖ», а совершенно зря. Милая моя, вы обратились в больницу в феврале 2001 года. Диагноз: фиброма 12—13 недель. Лечились по советам «ЗОЖ» и обратились повторно в больницу 25 сентября и диагноз: фиброма 12—13 недель. Вы в шоке, но вы не поняли главного: благодаря вашим действиям рост фибромы остановлен. Разве это не результат? Ведь с февраля до сентября прошло 8 месяцев, и если бы вы ничего не делали, фиброма была бы значительно больше. Почему же врачи не сказали вам, что вы добились огромного результата — рост остановлен? Лечение — это ежедневная и кропотливая работа.

Хочу рассказать о себе. В 1997 году я попала в городскую больницу Сальска — вдруг стало плохо с сердцем, сильное головокружение и рвота. Но положили в нервное отделение с диагнозом: спазмы сосудов головного мозга. Там меня лечили так, что через неделю я уже совсем не вставала. Кололи сосудорасширяющие и еще что-то, открылось сильное кровотечение, я вся отекала. Однажды мне поставили очередную капельницу, и мне стало совсем худо. Вскоре пришла зав. кардиологией Наталья Ивановна Безусова. Она меня спасла — забрала в кардиологию. Отнесли на носилках. Диагноз такой: миокардиодистрофия, с постоянной желудочковой аморитмией, и еще куча всяких сердечных болезней. Я пролежала месяц в отделении, Наталья Ивановна сделала все, что смогла. Но при выпуске я все-таки получила кучу рецептов на лекарства, огромную слабость и какое-то нереальное восприятие происходящего. Раньше я никогда не болела и даже не имела карточки в больнице. Все происшедшее было вроде бы не со мной. Я просто угасала.

Однажды в гости пришла знакомая и, глядя на меня, сказала: «Васильевна, ты не вылезешь, если не помо-

жешь себе сама!» И дала мне книгу Малахова. Я ее внимательно прочитала и принялась за очищение и лечение уриной. Свою мочу я использовать не могла, а брала урину дочери. Дело в том, что при лечении уриной надо прекратить прием лекарств за три-четыре дня. Однако я не могла без них обходиться. Вот и пришлось принимать урину дочери, моя -то была насыщена «химией». Дозу лекарств я постепенно уменьшала, а урины — увеличивала. Сначала чистила кишечник. Начинать надо на новолуние или после цикла через 2—3 дня, тогда организм легче переносит это лечение. После кишечника чистила желудок, потом печень. Делала все так, как в книге рекомендует Малахов. Кроме того, обтирание, контрастный душ, голод 24—36 часов в неделю. Питание должно измениться: сначала пить, потом каши, овощи и фрукты. Так я жила полгода, но изменений не было. Сердце работало: 2 удара — а потом выпад. В минуту 48—50 ударов. Завела дневник и сейчас, читая его, удивляюсь своей выдержке и силе воли, просто хотелось жить.

Первые мизерные изменения в лучшую сторону появились только через год: уменьшилось число выпадов в минуту. Пульс увеличился до 55—60 ударов, исчезли боли в области сердца. Кардиограмма же показала улучшение через полтора года. Так что, уважаемая Наталья Николаевна, вы слишком многого захотели от своего организма. Ведь наживали вы свои болячки не за три и четыре месяца, так и убирать это надо долго и трудно. С момента начала моего лечения сейчас прошло 5 лет. В добрый час сказать, в худой помолчать, но я не пью ни одной таблетки.

Адрес: Якушевой Татьяне Васильевне, 346555, Ростовская обл., г. Шахты, п. Майский, ул. Келдыша, д. 7а, кв. 31.

ВСЯ ЛЕЙКОЦИТНАЯ РАТЬ

В последних номерах вестника за 2001 год (№21, 22 и 24) шел разговор о простом анализе крови и значении его показателей. Публикации были посвящены в основном красным кровяным клеткам. Руководитель поликлинического отделения Гематологического научного центра Российской Академии медицинских наук профессор, заслуженный врач Российской Федерации Лидия Григорьевна КОВАЛЕВА ведет сегодняшний рассказ о лейкоцитах и участии белых кровяных клеток в лейкоцитозе и лейкопении.

САНИТАРЫ БЕЛОЙ АРМИИ

Если бы происходила модная ныне везде презентация человеческой крови, то ведущий непременно представил бы в ее составе мощную белую армию лейкоцитного воинства. В числе защитников организма есть командиры, отдающие приказы, разведчики, исполнители «убойной силы» и санитары. Белые (бесцветные) клетки выполняют функции стражей порядка. Они очень активны и легко передвигаются, устремляясь при появлении нарушителя, как по сигналу тревоги, к месту повреждения и окружают врага. Чужеродное вещество словно магнитом приклеивается к лейкоциту, обволакивается и постепенно поглощается.

Реализаторы этого процесса захвата и уничтожения бактерий, вирусов, микроскопических грибков и неживых частиц именуются фагоцитами, а факт фагоцитоза открыл в свое время И. Мечников. При фагоцитозе ликвидируются не только болезнетворные агенты, но и отмершие в случае травмы или недуга клетки. Таким путем организм очищается от нежизнеспособных частиц и продуктов распада.

При известии о проникших в человеческое тело «нарушителях границ» в дело включаются и пребывающие до того в покое моноциты, способные уничтожать более крупные частицы.

В случае опасности, то есть при заболевании, кроветворные органы начинают вырабатывать повышенное количество лейкоцитов всех форм — палочкоядерных, сегментоядерных, а также лимфоцитов. Белая армия крови исправно несет санитарную службу, совмещая ее с дворничьими обязанностями. Количество лейкоцитных воинов в организме обычно колеблется в пределах от четырех до девяти тысяч в 1 мм^3 (микролитре) крови. Так, например, по утрам их меньше, а вечером — больше. Однако бывают и нарушения. Фигурирующие в анализе крови сбои происходят главным образом в трех случаях: если число лейкоцитов слишком велико — это лейкоцитоз, когда оно слишком мало — это лейкопения, и когда меняется привычное соотношение между различными формами клеток.

При нормальном состоянии крови сегментоядерные лейкоциты составляют 47-72% (в 1 мм^3 — 2000-5500), палочкоядерные клетки — 1-6% (40-300 / мм^3), лимфоциты — 19-37% (1200 — 3000 / мм^3).

ЛЕЙКОЦИТОЗ

Превышающий норму «перебор» лейкоцитов возникает как естественная физиологическая реакция во время пищеварения после еды или при переохлаждении, при непривычно тяжелой физической нагрузке и в период беременности. На воспалительный процесс организм отвечает повышением количества лейкоцитов до 10-15 тысяч / мм^3 . Иногда этот показатель может достигать и нескольких десятков тысяч. Например, при аппендиците. Хирурги, кстати, решают вопрос об операции, обычно ориентируясь именно на такие данные.

Патологический лейкоцитоз возникает как естественная защитная реакция организма при воспалении, при инфаркте, больших кровопотерях и травмах, он сопровождает аллергические заболевания. Это нормально, поскольку требуется усиление преграды для возникшей опасности. И не стоит в панике хвататься за голову, когда после затяжной ангины появляется лейкоцитоз.

По окончании воспалительного процесса лейкоцитные показатели пойдут на спад, иногда — с задержкой. Очередной контрольный анализ проинформирует вас о состоянии кровеносной системы. Однако, чтобы правильно оценить ход событий, надо определить — это просто реакция организма или все же наблюдается задержка в его нормализации.

Если при очередной проверке количество лейкоцитов никак не уменьшается, оказывается стабильно велико, надо по-

спешить на консультацию к гематологу. Ведь с той же затянувшейся ангины нередко начинается острый процесс заболевания крови — лейкоemia.

ЛЕЙКОПЕНИЯ

Так называется прямо противоположный лейкоцитозу процесс, связанный с уменьшением числа белых клеток ниже принятой нормы в 4000 на мм^3 .

Лейкопения проявляется при некоторых инфекционных заболеваниях, в результате радиационных поражений, приема лекарств или рефлекторного воздействия на костный мозг. У здоровых людей лейкопения может возникнуть после горячей ванны, бани. Уменьшение лейкоцитов случается у спортсменов и у тех, кто систематически занимается тяжелым физическим трудом. Сдвиги в показателях могут служить признаком патологического процесса в организме, но этот признак нельзя рассматривать в отрыве от общего состояния человека.

Снижение лейкоцитных запасов чаще всего идет за счет клеток, отличающихся специфической зернистостью, так называемых гранулоцитов, а сам процесс называется гранулоцитопенией. Санитарные функции при этом существенно уменьшаются, и на появление вирусов гранулоциты почти не реагируют. Их пассивность обычно компенсируют лимфоциты, играющие большую роль в выработке иммунитета. Лимфоциты четко фиксируют токсины и участвуют в образовании антител. Кроме того, они могут превращаться в другие клетки,

...вырабатывают антитела.

Лимфоциты замечательны тем, что обладают генетической памятью по распознаванию вирусов и других чужеродных элементов. Отличные разведчики, они, обнаружив «врага», тут же начинают продуцировать защитные вещества для борьбы с «интервентами». И в случае массового нашествия вирусов (например, при лейкемии) количество лейкоцитов может иногда нормализоваться не за счет уничтожения «варягов» силами фагоцитов, а благодаря расширению объема лимфоцитарных клеток. Так происходит лимфоцитарная реакция, которая характерна для вялотекущих хронических болезней, долгое время «тлеющих» в организме человека. Количество лейкоцитов при лимфоцитарной реакции порой достигает 8,5 — 10 тысяч/мм³.

Однако, если речь идет о вирусной инфекции, то показатели постепенно должны прийти в норму. Если же лейкопения остается, то это служит симптомом заболевания крови, и здесь еще более обязательна скорейшая консультация гематолога.

Как видите, процессы, обозначаемые в анализе крови, вещь очень тонкая, граница между тяжким недугом и реакцией здорового организма не очевидна. Она скрыта подчас не только от пациента, но и от врача. Диагностическая расшифровка происходящего — очень трудное дело, а ведь чем раньше медики сумеют установить истинную картину заболевания, тем эффективнее будет лечение.

Но для этого требуются специфические методы обследования. Между тем гематологов в стране не хватает, а терапевты, которые могли бы их заменить после определенной специализации, такой подготовки не получают. Поэтому

му-то нередко болезнь успевает набрать высокий темп прежде, чем ее опознают, и бороться с ней становится очень сложно.

Значит, пациентам следует самим относиться к себе более внимательно. И если человек не уверен в исходе результатов анализа крови, лучше его повторить, скажем, после гриппа еще разок, другой. В случае же затяжного продолжения лейкопении придется исследовать костный мозг.

Замечу, кстати, что официально узаконенная цифра лейкоцитарных показателей в анализе меняется. Когда-то она равнялась 6000, сейчас колеблется в пределах 4 — 9 тысяч, но встречается иногда даже нижняя граница в 3000/мм³. Естественно, что условия существования диктуют изменения меры счета. Но это отнюдь не означает улучшения качества жизни. Наоборот, несмотря на принятые установки о «потребительской корзине» лейкоцитов, сегодняшняя норма выглядит как предельный минимум, когда уже можно говорить о начале дистрофии.

Если вы заметите, что в анализе фигурирует предельно низкая норма лейкоцитов или просматривается тенденция к дальнейшему спаду, непременно надо выяснить, не скрывается ли за этим вялотекущий болезнетворный процесс, нет ли вирусной инфекции. Между прочим, существует на свете цитомегаловирус, который как раз и отличается свойством действовать тайно.

ДОМАШНЯЯ АТАКА

Домашние средства позволяют корректировать тревожную ситуацию в «белом воинстве» крови, восстанавливать силы и

сопротивляться инфекции. Я не открою никакой Америки, сообщив, что первое средство для атаки на недуги при малейших подозрительных показаниях в анализе крови — это здоровый образ жизни.

Физическая нагрузка просто обязательна. Только не ленитесь. И для этого не обязательно искать модный фитнес-клуб, спортзал или стадион. Вполне можно использовать подручные тренажеры, ну, например, лестницу в многоэтажке. Сколько на вашем счету подъемов и спусков в неделю? Как много пролетов вы преодолеваете? Пожалейте себя, оставьте привычное сидение у телевизора, пробегитесь, прокатитесь на лыжах или велосипеде, поплавайте. И домино очень полезно заменить дворовым футболом или пляжным волейболом.

А ходите ли вы пешком по пути на работу? И прикиньте опять же, сколько остановок? Движение — вот настоящий витамин жизни и крепкого здоровья против всех хвороб.

Кстати, о витаминах. Весной, когда их особенно не хватает, салаты, да и любая огородная и даже просто свежая подзаборная зелень — это настоящая сокровищница здоровья. Зеленая трава содержит в том числе и активаторы, необходимые для выработки лейкоцитов.

Что касается питания, то каждый может воспользоваться теми фруктами и овощами, которые наиболее доступны. Стоит ли перечислять то, что всем «зожевцам» давно и хорошо известно: хлеб из муки грубого помола, курага, яблоки с кожурой и т. д.

Кстати, о коже. Ежедневная пара грецких (го- дятся и любые другие)

орехов, как известно, содержит необходимый запас витаминов А, В, В₆, С, Р. Но употреблять ядро надо обязательно с их кожурой. Впрочем, думается, каждый сам может продолжить продуктивный список полезной пищи. Ну а врачи назначают при лейкоцитозе и лейкопении обычно витамины группы В, особенно В₆. Естественно, что все эти витаминные добавки лишь дополняют специальные средства, применяемые гематологом.

Иногда оздоровительных мер в питании и физической нагрузке оказывается мало. И во имя здоровья приходится жертвовать работой. Это случается, когда человек испытывает вредное воздействие химических веществ или влияние радиационной обстановки, вызывающих медленный воспалительный процесс. Тогда в организме возникает так называемая гипогранулоцитарная реакция, количество гранулированных клеток снижается, и меняется соотношение лейкоцитарных форм.

В то же время редко, но встречается и безвредная пельгеровская аномалия, при которой число палочкоядерных клеток вместо максимальных 6% увеличивается до 20 — 25%. Это явление носит семейный характер, передается по наследству от родителей к детям. Амбулаторные карточки могут служить тому подтверждением. Но предупреждать врача о семейных особенностях заранее все же следует.

Я уже предвижу самый острый в наши дни вопрос о белокровии. Опухолевое системное заболевание кроветворной ткани связано с поражением костного мозга, увеличением лимфоузлов и селезенки. Но это уже тема другого разговора.

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

ДАЖЕ ОДНА СПАСЕННАЯ ЖИЗНЬ

Здравствуй, читатели вестника «ЗОЖ»! Прошло несколько месяцев с момента опубликования моих материалов (№№ 21 за 2001 г. и 1 за 2002-й). За это время я получил большое количество теплых писем и звонков, спасибо всем. К великому сожалению, отвечать на письма у меня нет никакой физической возможности. Не считайте это за невнимание и простите меня. Не забывайте: я, к сожалению, уже стар.

Ответы на многие вопросы вы можете найти в тех самых статьях, о которых я говорил, только читать их нужно очень внимательно, я бы сказал, вдумчиво.

Ну, а теперь попытаюсь ответить на вопросы, которые чаще всего встречаются в ваших письмах.

Что такое «царская методика», используемая при приеме сильнодействующих лекарств, в частности, настойки болиголова?

Методика описана еще царем Давидом. До нас ее донес потомственный целитель Валерий Тищенко. Начинать лечение нужно с одной капли в первый день и затем ежедневно прибавлять по одной капле. Так, на пятый день пить 5 капель, на 27-й день — 27 капель, на 40-й день — 40 капель, на 50-й — 50. Когда происходит насыщение организма, мы спускаемся вниз снова до 1 капли, ежедневно убавляя по одной капле. Лекарство пить утром, натощак, за 1 час до еды, от 1 до 10 капель — на 50 г воды, от 10 до 20 капель — на 100 г воды, от 20 до 30 капель — на 150 г воды, от 30 до 40 капель — на 200 г воды.

Так пить все сильнодействующие препараты. Главное — почувствовать момент насыщения организма лекарством, то есть тот момент, когда появляется дискомфорт. Преодолевать его через «не могу» не следует. Передозировка лекарства также вредна, как и его недостаток. Предел насыщения организма лекарством — это момент, когда появляются или усиливаются слабость, головная боль, головокружение, тошнота... Впрочем, вовсе не обязательно доводить «дело» до рвоты... или отравления. Но следует всегда помнить, что прием лекарств индивидуален и зависит от многих факторов.

Многие пишут и спрашивают: «Но... ведь аконит, болиголов, сулема, мухомор... это яды! Как же их можно принимать?»

Онкозаболевания на данном этапе развития общества, медицины можно победить только сильнодействующими

травмами в малых терапевтических дозах. Одним соком корня лопуха или девясила рак не вылечить. Нужна система приема лекарства, а не «шараханье» от одного препарата или метода к другому. Нельзя также принимать сильнодействующие лекарства во время перерывов между циклами химиотерапии и другими перерывами, например, при приеме «тодикампа» или смеси «водка+масло», как некоторые делают. Это недопустимо и приводит к непредвиденным осложнениям.

Лечение онкозаболеваний — процесс очень длительный и кропотливый, требует не менее 1,5-2 лет, а затем нужно проводить поддерживающую терапию в течение всей жизни. При этом, увы, нет ни одного метода, который бы вылечил онкозаболевание за один день или месяц.

Далее: нет необходимости в одно и то же время применять несколько сильнодействующих трав и настоев. Применение сулемы, болиголова, аконита, мухомора в одно и то же время нежелательно. Это могут позволить себе только «крепкие» больные под наблюдением опытного целителя. Я этого никогда не делаю и не назначаю запредельные дозы выше-названных трав.

Приняв решение лечиться сулемой спрашивают, где ее достать?

Да, это трудный вопрос — где ее достать? Но сулему можно заменить алаказией, или арма-алаказией. Что это за растение? Арма — это комнатное растение с широкими листьями, тропическое, у нас оно культивируется как цветок и продается в цветочных магазинах, на рынках, в ботанических садах. Растение очень ядовито, содержит цианистые соединения и су-

лему.

Как его применять? Нужно взять «все» растение, мелко порезать и на 1 часть алаказии прибавить пять частей водки. То есть, если мы взяли 100 г растения, то нужно прибавить 500 г водки или спирта, разведенного в пропорции 1:1 водой. Настоять в темном месте не менее 14 дней. Прием нужно начинать с 1 капли на 50 г воды 1-2-3 раза в день до еды. При легочных заболеваниях лучше пить на молоке. Ежедневно прибавлять по 1 капле на прием. Так, на 5-й день пить по 5 капель, на 20-й день — 20 капель 3 раза в день на 50-70 мл воды, на... 50-й день пить 50 капель 3 раза в день на 100 г воды. «Потолок» капель очень индивидуален, пить до насыщения организма, но не «перебирать». Алаказия сильно ядовита. Всего алаказий 80 видов, нужно покупать только лечебную.

Частенько в письмах содержатся вопросы об аконите.

Аконит бывает восточный — иссык-кульский, джунгарский, тибетский и тот, который растет у нас, — алтайский. Аконит в 40-50 раз более ядовит, чем болиголов. Его применение требует большой осторожности. Настойки аконита на спирту снимают все наружные боли, возникающие при артритах, ушибах, спондилоартрозах, радикулитах. В человеческом организме нет болей, не подвластных акониту.

Есть много методов приготовления настоев из аконита, которые целители держат в большом секрете. Один из них — китайский, по которому аконит варят «тысячу раз» в «ста водах». Впрочем, я с этим методом не знаком и предлагаю самый простой: взять 2 грамма корня аконита на 100 граммов водки, настоять в темном месте до 30 дней. Принимать по «царской методике», начиная от одной капли на 50 г воды 1-2 или 3 раза в день, в зависимости от вида аконита, веса больного и его общего состояния. Каждый день прибавлять по 1 капле на прием, дойти до 10, возможно до 12, 15...20 капель, но это крайние дозы. Повторяю: прием очень индивидуален.

Последовательность приема и курса лечения: мумие — сулема не менее 100 дней, болиголов — не менее 240

дней и затем аконит — не менее трех курсов. Далее поддерживающая терапия: «семь стаканов», в течение года надо принимать не менее пяти курсов с перерывами до 4 недель, по 1 столовой ложке 3-4 раза до еды, лучше на 50 г воды.

«ЗОЖ»: Владислав Александрович подчеркивает особо, что после проведения основного курса лечения нужно провести курс лечения еще одним средством, имеющимся в народе «семь стаканов»:

Морковный сок — 250 мл
Сок красной свеклы — 250 мл
Сок черной редьки — 250 мл
Сок чеснока — 250 мл
Сок лимона — 250 мл
Мед майский — 250 мл
Вино «Кагор» — 250 мл

В течение года провести не менее 5 курсов с перерывами на 3-4 недели. Кроме того, можно проводить методику лечения мухомором, тодикампом, фракцией АСД-2, по методам Д.С. Степанюка, М.В. Голюка или барнаульскую методику травами Сибири...

Вместо «семи стаканов» можно пить вино типа «Кагор» или настойку — ликер «старых польских холостяков».

Взять любые ягоды — вишню, сливы, желателно без косточек, насыпать в любую посуду и по уровню ягод залить водкой и засыпать сахаром; на 1 литр водки — 1 кг сахара, настоять. В братской Украине другая методика: берут вишни, 1-2 дня держат их на солнце и заливают водкой... и, чего греха таить, иногда спиртом для крепости. Сахар они не добавляют и презируют тех, кто это делает. Но наливка получается...

Много вопросов задается о противораковом бальзаме «водка+масло».

Я знаю 5-6 таких бальзамов: бальзам, описанный Н.Шевченко, бальзам Огаркова, метод Криволины и метод Десятерик, описанные Надеждой Новиковой. А также сибирский бальзам с кедровым маслом и водкой, бальзамы с настоями водки на травах и маслом. Подкупает простота применения и доступность. Но больные поставлены в суровые рамки запретов. Многим это не по душе, и они срываются. Другие в перерывах между цик-

ПОЯВИЛАСЬ НАДЕЖДА НА ЖИЗНЬ И РАДОСТЬ

Нас с мужем постигла беда — сгорел дом. До сих пор восстанавливаем жилье и здоровье. Мы пострадали жестоко — муж сильно обгорел в пожаре в 1988 г. Вытянула его, выходила. Я же в результате сильного стресса не могла долго прийти в себя, лечилась как неврологическая больная, а потом и как онкобольная.

По методу Н.В.Шевченко начала лечиться не сразу. Как-то морально не была готова к тому, что выдержу все условия лечения. Но с Божьей помощью и по совету моей подруги, тоже онкобольной, все же решилась. Пью смесь вот уже 9 месяцев. Здоровье начало улучшаться месяцев через 6. Я полностью отказалась от традиционной медицины, хотя сама фельдшер, потеряла веру в нее. Сожалею, что раньше не знала о методе Шевченко, может, и папу бы уберегла от рака — он умер в 72 года. Рано...

З. П. МАХОВА.

Г.КИНЕЛЬ САМАРСКОЙ ОБЛ.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ ПОМОГЛА ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

Я не любительница писать, но когда прочитала письмо Виктора Куценко («ЗОЖ» № 4 (208) за 2002 г.), не выдержала, решила ответить. Он пишет, что был совершенно здоров и вдруг стал инвалидом 1-й группы — инсульт.

А ведь инсульта можно было бы избежать. Есть простой, но верный способ — стойка на голове. Не требует денег, всегда при себе и, что особенно важно, никаких подделок, как это часто бывает с лекарствами. Делать стойку можно в любое время и где угодно. Я сама стою на голове 3-4 раза в неделю и обязательно в неблагоприятные дни. Мне уже 75 лет. Посылаю свое фото, сделанное в марте этого года.

Молодым и здоровым советую включать стойку на голове в комплекс утренней гимнастики, как заключительное упражнение. Ведь ее называют «Королевой поз». Упражнение обеспечивает хорошее питание мозга, улучшает память, зрение, слух, с его помощью исчезает шум в ушах, излечивается варикозное расширение вен, опустившиеся органы встают на место. Делать стойку несложно: если поставить корпус вертикально и не гнуть колени, то ноги поднимутся сами. Носки надо тянуть, пальцы рук растопырить. Вот и все.

Немного о себе. Ужасные боли заставляли меня задуматься об афтаназии... Живу благодаря тому, что 4-й год пью смесь водки с маслом, строго по Шевченко. Очень ему благодарна. От врачей убежала, от инвалидности отказалась. Врачей перестала уважать, потому что они скрыли от меня диагноз — рак.

г. Москва.

ЕВГЕНЬЕВА Лия Николаевна.



...мимикрии сулему. Бо-
...аконит, мумие и дру-
...травы. А это, еще раз
...повторяю, нельзя делать.

Недостатком метода «вод-
...с маслом» является его
...избирательность. Если вы
...еще раз внимательно про-
...смотрите статью главного
...редактора А. Коршунова в
...23-м номере «ЗОЖ» за 2001
...год «Лечение — процесс
...творческий» и подумаете, что
...там написано между строк, то
...сделаете вывод: метод помо-
...гает 1 (одному) из 4 больных.
...Причина? Я о ней говорил:
...сейчас только одним лекар-
...ством трудно убить опухоль.

Некоторые целители в
...течение дня, но в разное
...время дают пациентам бо-
...лиголов, аконит и мухомор.
...Это, конечно, крайние мето-
...ды, больных нужно наблю-
...дать каждый день, а это не
...всем доступно.

**Часто во время лече-
...ния и без него опухоли,
...лимфоузлы нагнаивают-
...ся, появляются мацера-
...ции, изъязвления. Что
...делать?**

Больных нужно перевязы-
...вать. При обильном отделя-
...емом длительно, не меньше
...4-6 недель, накладывать по-
...вязки с гипертоническим 10-
...процентным раствором пова-
...ренной соли. Когда рана бу-
...дет со скудным отделяемым,
...переходить на мази. Самые
...простые мази на коровьем,
...гусином масле или сале ин-
...дюка. Масла в большинстве
...случаев берется 5 частей на
...1 часть порошка травы: чист-
...отела, зверобоя, цветков но-
...готков, корня лопуха, травы та-
...тарника, болиголова, листьев
...эвкалипта, сосны-живицы, все
...тщательно перемешивается.
...Эти же травы можно настаи-
...вать, а затем варить на лю-
...бом масле и добавлять 10-
...15% воска. Концентрирован-
...ными мазями, до 54%, чистотела,
...болиголова, мухомора
...смазывают наружные опухоли,
...увеличенные лимфоузлы.
...Для этой цели можно приме-
...нять рабочие растворы суле-

мы, алаказии, болиголова, ако-
...нита, мухомора.

Во время лечения силь-
...нодействующими травами,
...сулемой с мумие все вре-
...мя пить соки: красной свек-
...лы (настоять не менее ночи
...в холодильнике), моркови,
...тыквы, капусты.

**Задают много вопро-
...сов по лечению конкрет-
...ных онкологических за-
...болеваний.**

В один прием ответить на
...все эти вопросы невозмож-
...но. Принцип один: приме-
...нять не менее трех сильно-
...действующих трав или ле-
...карств (в разное время!).
...Этих лекарств и трав набе-
...рется не более десятка.
...Остальные — травы, масла,
...органы животных, печень,
...почки, воск, жир барсука и
...другие — являются допол-
...нительными средствами
...лечения. При заболевани-
...ях прямой кишки, патологии
...женской половой сферы
...применять микроклизмы,
...спринцевания с алаказией,
...чистотелом, аконитом, боли-
...головом... в терапевтичес-
...ких дозах. Принцип такой:
...что больной принимает
...внутри — то же применять
...в микроклизмах, спринце-
...ваниях и наружных мазях.

**После облечения, хи-
...миотерапии, приема ан-
...тибиотиков в больших
...количествах на антибио-
...тики появляется резко
...выраженная аллергия.**

В этих случаях можно по
...показаниям применять
...сильнейший растительный
...антибиотик — пармелию.
...Пармелию практически
...можно применять при всех
...заболеваниях, если нет за-
...поров. Как применять пар-
...мелию: 1 ст.ложку на 1 ста-
...кан кипятка, кипятить 10
...мин., настоять не менее
...часа. Пить по 1/3 стакана
...3 раза в день в теплом
...виде; при запорах заваривать
...на молоке. При мио-
...мах, простатитах, воспали-
...ниях применять микроклиз-
...мы.

**Жизнь — это борьба, мы с вами боремся за выживание.
...Онкобольные должны бороться вдвойне, других путей нет.
...Чудеса при онкозаболеваниях бывают редко, и исцеле-
...ние — в ваших руках, в вашей борьбе за жизнь. Валерий
...Тищенко писал, что врачом нужно родиться. Ему повез-
...ло, его предки были целителями, он сам родился цели-
...телем. Мы же с вами должны учиться врачевать, исполь-
...зовать чужой опыт. Бисмарк писал: «Дураки учатся на
...своем собственном опыте, что же касается меня, то я
...учусь на опыте других». Поэтому я призываю целителей
...отбросить в сторону амбиции, шире внедрять свои зна-
...ния, методы лечения в жизнь. Даже одна спасенная жизнь
...онкобольного должна быть описана и стать достоянием
...народа. Сейчас судьба больного народа отдана вам в
...руки, и вы должны быть достойными его детьми.**

Низко кланяюсь всем читателям «ЗОЖ»!
...Адрес: Нерезову Владиславу Александровичу, 397520,
...Воронежская обл., г.Бутурлиновка, ул. 9 Января, д.53.

Поистине чудесный препарат

Под таким названием опубликована была моя статейка в вестнике «ЗОЖ» (№ 4 за 2002 год). В ней я привел конкретные примеры лечения водкой с маслом (30+30) по Н. Шевченко. В моей родной деревне по нашему начинанию с верой в выздоровление, чувствуя положительный результат, стали употреблять эту смесь многие больные. Вот последние новости. Аля Иконникова болела кистой матки (3х4 см). После трехмесячного употребления водки с маслом проверилась в Чебоксарах на УЗИ. Медицинское заключение: киста рассосалась. Еще несколько человек стали лечиться от миомы матки, аденомы простаты. Каков будет результат — время подскажет.

А я ныне завален письмами читателей из разных мест России. Все они просят ответить на вопросы: «Что такое «30+30» по Шевченко?», «Как приготовить?», «Как пить, соблюдать ли диету?» Пишут, что недавно узнали о вестнике «ЗОЖ» и оформили подписку. Продолжают поступать письма в мой адрес. Их

стало уже свыше четырехсот. Отвечать на них я физически не смогу, а в долгу у людей остаться не хочу. Поэтому редакцию «ЗОЖ» прошу повторить рецепт Шевченко.

Для убедительности прикладываю одно из писем, полученных мною от инвалида I группы Э.Байбурской из Нижнего Новгорода.

Прошу, помогите не попасть в неудобное положение, спасите от греха неответчика.

Адрес: Мурашкину Валентину Антоновичу, 429103, Чувашия, Шумеринский р-н, дер. Торханы.

P.S. Вот это письмо:

«Уважаемый Валентин Антонович! Прочитала Ваше письмо в «ЗОЖ» № 4 за этот год, где Вы рекомендуете для изгнания камней метод Шевченко. У меня и моей знакомой камни в почках. Операция нам противопоказана. Хотим испробовать этот метод. Но не знаем, как и где об этом прочитать. Если Вас не затруднит, напишите нам, пожалуйста, как надо готовить

и пить эту смесь, из чего (как это делали Вы?). Ждем ответа. Только не отсылайте нас к вестнику за 1999 и 2000 гг. Я инвалид I группы, не могу ходить, тем более бегать по библиотекам, так что не отсылайте нас к архиву.

Получив рецепт, мы его опробуем, если доживем до той поры. Сейчас ни в чем быть уверенным нельзя».

Адрес: Байбурской Э.Л., 603159, Н. Новгород, Волжская наб., д. 93.

«ЗОЖ»: Что ж, с одной стороны, мы спасаем Валентина Ивановича от возможности попасть в число грешников, с другой — надеемся, что Э.Л. Байбурская и ее знакомая дожили до дня опубликования рецепта смеси Шевченко.

Несомненно, смесь — прекрасная вещь. Однако мы публиковали великое множество рецептов удаления камней из почек, помимо водки с маслом. Возьмите на вооружение и их.

Битва с опухолью продолжается

Методику применения водки с маслом Н.В.Шевченко наш вестник публиковал неоднократно. Однако письма с вопросами о том, как именно следует принимать смесь, все идут и идут, и число их не убывает. Впрочем, это и неудивительно, ведь армия зожевцев постоянно растет, и только за последнее время нашего полку прибыло на несколько тысяч. Поэтому сегодня наш традиционный разговор по раку мы открываем рекомендациями Николая Викторовича Шевченко. Они приводятся нами в том виде, в котором напечатаны в новейшем издании книги «Рак. Безнадежных больных нет», то есть в последней авторской редакции.

Рецепт лечения смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Налить в баночку 30-40 мл (1 миллилитр = 1 см³) нерафинированного подсолнечного масла и 30-40 мл 40-процентного спирта (водки), плотно закрыть ее крышкой и активно потрясти пару минут, сделать выдох и как можно быстрее все выпить.

Принимать смесь следует ТРИ раза в день за 15-20 минут до еды, по возможности через равные промежутки времени, например, в 9, 14 и

19 часов. Минимум за два часа до приема смеси ничего не есть. Минимум за час до приема ничего не пить.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается что-либо есть или пить — от этого зависит полнота всасывания смеси. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно потом все выплюнуть — глотать нельзя.

Пить лекарство надо 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы 5 дней. После третьей декады приема лекарства необходим перерыв в две недели. Это — первый курс (или цикл) лечения. Далее следует повторять курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее двух, лучше трех, лет.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя менять указанные выше дозы и сроки лечения.

Зафиксировать момент излечения могут только врачи-онкологи любыми методами, имеющимися в их распоряжении. Следовательно, в двухнедельные перерывы между курсами лечения можно показаться врачам и пройти любые (на ваше и их усмотре-

ние) обследования: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, и др. После каждого цикла (курса) лечения делайте клинический развернутый анализ крови, взвешивайтесь (можно на домашних напольных весах). В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте. Никакие другие противораковые методы лечения («бальзамы», «гомеопатию», «чудотворные» витаминно-микроэлементные «пищевые добавки», «иммуностимуляторы» и т.д.) применять нельзя.

Верьте! И по вере вашей воздастся вам!

Очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. Если при одной мысли о следующем его приеме настроение больного ухудшается, все преимущества такого лечения могут испариться. Стрессы при раке очень вредны!

При лечении рака пищевода, желудка любых стадий (и с любыми метастазами) лучше помогает смесь из 40 мл масла и 40 мл водки в течение всего срока лечения.

Положительные свойства лекарства:

● Оно не требует индивидуальной «подгонки»: всегда и для всех одинаковые рецептура и схема приема; не имеет выявленных противопоказаний;

● с первых же дней лечения обычно прекращается метастазирование; нормализуются: состав крови, иммунитет, соотношение гормонов, водно-солевой обмен, уровень холестерина в крови и артериальное давление; улучшается состояние больных атеросклерозом, ишемией органов (улучшается питание сердечной мышцы), сахарным диабетом (показатели сахара крови приближаются к норме); печень очищается от билирубиновых и холестериновых отложений и пробок; прекращаются кровотечения; восстанавливается вес тела; уничтожаются глисты; улучшается работа всех органов и систем организма и прежде всего сосудов, сердца, печени, почек (но не в один день, а постепенно);

● возрастных границ для лечения этим методом не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! Детям старше 12 лет надо принимать «взрослую» дозу лекарства: 30 мл масла + 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла + 0,6 мл водки на каждый 1 кг веса тела. Например, для ребенка, вес которого составляет 20 кг, разовая доза составит: 20х0,6=12 мл масла и 12 мл водки.

Избавилась от опухолей в головном мозге

расскажу об удивительной истории, которая произошла с моей подругой. Два года назад у нее удалили грудь — рак. А в этом году обнаружили новую опухоль — в голове. Полгода температура держалась 39°. Она начала пить смесь Шевченко и спустя четыре месяца вновь обследовалась. И чудо — компьютерная томография показала, что опухолей нет.

А теперь и я хочу обратиться к читателям: помогите, посоветуйте, как мне исцелиться от фиброматозной мастопатии и диффузного узлового зоба (у меня гиперфункция щитовидки).

Адрес: Максименко Валентине Александровне, 236004, г. Калининград, ул. Дзержинского, д. 106а, кв. 1.

«ЗОЖ»: Исчезновение опухолей после приема смеси — явление не такое уж редкое, скорее наоборот. И все же мы решили позвонить подруге, о которой рассказано в письме. Зовут ее Людмила Ивановна Шекутова. Она подтвердила, что компьютерное обследование действительно показало, что ни опухолей, ни метастазов нет. Но на деле ситуация оказалась не такая уж радостная. Однако мы решили рассказать об этом телефонном разговоре, ибо в нем есть некое предостережение тем, кому поставлен тяжелый диагноз.

— До приема смеси, — рассказала Людмила Ивановна, — я сама прощупывала опухоли — не- сколько небольших ши-

шечек на голове. Я понимала, что означают метастазы в мозг. Решила испробовать последнее — водку с маслом. Когда начала пить смесь, боли были мучительные. Потом, всего через четыре месяца, боли прошли. Компьютер показал — чисто! Врачи поверить в это не могли.

После обследования чувствовала себя самым счастливым человеком. Но беда не приходит одна. Во время операции по удалению груди мне занесли, как потом я узнала, инфекцию вирусного гепатита С и В. Ничего не подозревая, я начала лечиться смесью, села на очень строгую диету, пожалуй, даже более строгую, чем рекомендует сам Шевченко. Практически сама себе устроила белковое голодание, что и спровоцировало, как говорят врачи, обострение гепатита.

Теперь в раздумье. Чтобы восстановить работу печени, врачи назначили мне белковую диету: телятину, белое мясо курицы, творог, геркулесовую кашу, вареную морковь и свеклу. А что будет с опухолями? Вдруг вернутся?

Ответы на ваши вопросы, уважаемая Людмила Ивановна, возможно, вы найдете в беседе с профессором Иванченко: «Кое-что об опухолях» («ЗОЖ», № 22, 2001 г.). Разговор об опухолях профессор заканчивает такими словами: «Гораздо эффективнее воздействовать на опухоли комплексом средств, нежели каким-то одним — больше шансов попасть в цель»...

В 6-м (210-м) номере «ЗОЖ» была помещена моя статья «Дружить с поленом буду и дальше». После этой публикации я получил письма, в которых у меня просят разъяснений. Но я хотел бы сказать о главном — о той гимнастике, без которой я не мыслю своей жизни.

Последуйте моему примеру, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Какому примеру? Я ежедневно встаю в 7 часов утра и, еще лежа в постели, начинаю делать лечебную и профилактическую гимнастику, не простую, а тибетскую. Трчу на нее 30 минут. В ней 20 упражнений, все они доступны, выполнить их может любой. Нужны только желание и настойчивость, и через неделю-другую вы наизусть будете знать приемы всех 20 упражнений.

значна иглорефлексотерапии.

Выполняя упражнения, мы воздействуем на биологически активные точки (БАТ), расширяя тем самым сосуды и улучшая кровоснабжение больных органов.

Упражнения выполняются с закрытыми глазами. Это для того, чтобы вы были более сосредоточены.

1. Лежа на спине, сразу после пробуждения, усиленно массируйте уши прижатыми ладонями сверху вниз и снизу вверх, 42 раза.

При этом большие пальцы массируют голову за ушами и шею сзади, ниже ушей, нормализуя артериальное давление. Указательные пальцы массируют уши, остальные пальцы массируют виски.

Упражнение лечит склероз. Кроме того, разглаживаются морщины, укрепляются десны и зубы.

Опыт, которому три тысячи лет

Откуда я узнал о тибетской гимнастике?

О ней читал нам лекцию доктор Новиков Михаил Захарович из Краснодара 18 февраля 2002 года в Дагомысском оздоровительном комплексе. Лекцию он читал очень интересно и доходчиво. Я записал ее со всеми подробностями и высылаю вестнику «ЗОЖ». Убежден, что те, кто станет делать эту гимнастику, через месяц, а возможно, и раньше будут благодарны Михаилу Захаровичу.

А теперь упражнения.

Эта гимнастика стимулирует иммунную систему, по эффекту равно-

2. Лежа на спине, кончиками указательных пальцев в быстром темпе вибрацией массируйте козелки — 22 или 42 раза. Для нормализации артериального давления.

Затем кончики этих же пальцев воткнуть в ушные проходы и 42 вибрациями «выливайте» воду из ушей.

Имитация лечит и предупреждает глухоту.

3. Лежа, тыльной стороной больших согнутых пальцев рук 42 кругами к носу массируйте глазные яблоки.

Упражнение предупреждает и лечит ранние катаракты и глаукому.

ОПЫТ, КОТОРОМУ ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ

4. Лежа, усиленно массируйте щитовидную железу, обнимая шею спереди правой ладонью (на ней левая) и от подбородка к ключицам ударить 12 раз. Сменить положение рук и еще 12 раз сверху вниз.

Нормализуется гормональное нарушение, вызванное отсутствием или недостатком половой жизни.

5. Лежа на спине, ладонями прижать лоб, а головой сделать наклоны вправо-влево, 22 или 42 раза. Возможен «треск» в шейном отделе позвоночника.

Упражнение лечит хондроз и остеохондроз.

6. Лежа, вдыхая носом, сильно надуть живот. Затем вдвое дольше вдоха выдохнуть через рот — губы трубочкой, со звуками: фу, фу, фу... Таких вдохов-выдохов сделать 22 или 42.

Упражнение называется «Чакрас», оно восстанавливает работу главной дыхательной брюшной мышцы, что, в свою очередь, лечит астму, бронхит, грудную жабу, улучшает работу внутренних органов. «Толстые» худеют.

7. Лежа, массировать выемку подошвы левой ноги выемкой подошвы правой, 42 раза. Затем выемку подошвы правой ноги массировать выемкой подошвы левой ноги, 42 раза.

Мужчины, знайте: если массировать подошвы ног, не будет проблем с потенцией.

8. Лежа на спине, руками и ногами имитировать «велосипед» — 42 круга вперед и 42 — назад.

Упражнение исправляет дефекты рук, ног, талии; избавляет от кольчатых «червей», от ночной пол-

люции. Лечится паралич.

9. Лежа на спине, колени согнуть, руки сжать перед грудью ладонями. Скручиваем позвоночник: колени до отказа вправо, а руки в это время до отказа влево. Затем руки вправо, а колени — влево. Повторить 22 раза.

10. Лежа. Специально для мужчин. Яички взять в руки и помассировать 42 раза, а затем с мошонкой потянуть на себя, отпустить. Повторить столько раз, сколько мужчине лет.

Упражнение лечит простатит, цистит, импотенцию, а также служит профилактикой и лечением аденомы.

11. Лежа, правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потом потрясти подошвой 42 раза и медленно (именно медленно) опустить. Потом то же — с левой ногой. Затем обе ноги и обе руки поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потрясти кистями рук и стопами ног 42 раза. Медленно опустить руки и ноги.

Упражнение укрепляет брюшную пресс, а это профилактика грыжи. Оно лечит облитерирующий энтерит, варикозное расширение вен, тромбоз, флебит и является профилактикой гангрены.

12. Лежа на спине, ладонями массировать живот: 42 круга по часовой и 42 — против часовой стрелки. Когда ладони вверх, поставить их на ребро и внутренности «отдавить» вниз. Когда они внизу, ладони на ребро и внутренности «отдавить» вверх.

Упражнение лечит запор, колит, массирует внутренние органы.

13. Сидя, кончиками пальцев усиленно масси-

ровать волосистой покров головы — от ушей к макушке и ото лба и затылка к макушке на счет «раз». Таких «раз» — 22 или 42.

Упражнение помогает при склерозе, головной боли, устраняет перхоть; волосы не будут рано выпадать.

14. Сидя, ладонями прижать уши и кончиками пальцев 42 раза ударить по затылку.

Упражнение лечит глухоту, снимает боль гипертонического характера, снижает артериальное давление.

15. Сидя, руки сцеплены в замок на затылке. Голова на месте, а руками вправо-влево 22 или 42 раза.

Упражнение помогает при хондрозе и остеохондрозе.

16. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 наклона вправо-влево.

Таким образом мы раскачиваем позвоночник, разминая межпозвоночные диски, стирая на них солевые бугры, лечим остеохондроз.

17. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 осевых поворотных движения вправо-влево, как бы скручивая позвоночный столб.

Лечение и профилактика остеохондроза.

18. Стоя, ноги на ширине плеч. Не сгибая их в коленях, сделать 12 или 22 наклона вперед, руки должны достать пол.

Профилактика и лечение остеохондроза.

19. Стоя, держась за спинку кровати или стула, присесть. Поднимаясь, пружиня на руках, прогнуть спину в сторону живота, голову поднимая как можно выше. Таких приседа-

ний и подъемов нужно сделать в первую неделю по 3, через неделю — по 5, еще через неделю — по 7 и еще через неделю — по 9. И довести до 12, а лучше до 22.

Упражнение «кошечка» — самое сильное для профилактики и лечения остеохондроза.

20. Ежедневно массировать точки жизни не менее 5 минут — они находятся на три положенных поперек пальца ниже коленных чашечек, с внешней стороны коленей.

Итак, вы проделали комплекс упражнений. Теперь остается последнее — вывести соли из организма и улучшить его состояние. Для этого необходимо сделать нижеследующее.

Выпить стакан воды, в котором с вечера растворена чайная ложка меда, а утром туда добавить чайную ложку настоя перепонки грецкого ореха. (Настой сделать так: в бутылку с водкой всыпать стакан перепонки грецкого ореха, закрыть пробкой и настоять 8 суток.) В том же стакане утром растворить две чайные ложки яблочного уксуса.

Вода выводит шлаки и лечит запор; мед дает организму 17 микроэлементов, в том числе калий и много витаминов; яблочный уксус раскисляет защелаченный организм и предотвращает старение клеток, а настойка перепонки грецкого ореха дает крови и щитовидной железе биологически чистый йод, которого у нас в организме катастрофически не хватает.

Адрес: Б.А.Кашенцеву, 354348, Сочи, А-348, ул. Молокова, д. 1, кв. 27.

БЕСЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Возвращаясь к напечатанному

В «ЗОЖ» № 4 за этот год было опубликовано мое письмо «Бесценный рецепт от пиелонефрита». В связи с тем, что ко мне начали приходить письма с просьбами кое-что уточнить, я поняла, что это нужно сделать как можно быстрее. В частности, получила письмо с Украины, автор которого спрашивает: каким стаканом мерить количество компонентов, можно ли использовать алоэ 4-летнее (а не только 3-летнее) и сколько же должно в итоге получиться отвара? Думаю, что если у одного человека возникли эти вопросы, то они появятся и у других. Поэтому решила ответить через «ЗОЖ».

Я писала, как готовить отвар, и что в результате должно получиться его около 3 литров. Что касается алоэ, то чем оно старше, тем лучше. Насчет же мерного стакана для меда, сока алоэ и шиповника — он должен быть обычный, 250-граммовый.

Отжимать отвар лучше через марлю.

Итак, еще раз повторю, как его готовить. 1 кг неочищенного овса с шелухой промыть и залить 5 литрами воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л не выкипит. Чтобы точно знать границу воды, залейте в кастрюлю сначала 4 литра воды и отметьте эту границу снаружи. Затем долейте 1 литр и кипятите, пока уровень воды не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того, как снять отвар с огня, добавьте 1 стакан молотого сухого (вместе с усиками) шиповника. Потом снимите кастрюлю с огня и через 5 минут процедите (через марлю)

содержимое (его должно получиться около 3 литров). Остудите и в чуть теплый отвар положите 1 стакан меда и четверть стакана сока алоэ (широкие листья алоэ перемолоть и отжать сок). Пить строго через 10 минут после еды 3 раза в день сначала отвар (150 г для ребенка и 200 г — взрослому), а потом такое же количество сыворотки от творога. Это — разовая доза. Сыворотки понадобится тоже около 3 литров. После того, как вы выпили по 3 л отвара и сыворотки, сдайте анализы мочи. Сделайте перерыв 2—3 недели, и можно повторить курс лечения. Смотрите по самочувствию.

Я такого рецепта нигде не встречала, но знаю точно: кто не ленился, тот добился значительных успехов. Это шанс на излечение.

Я не прошу редакцию не публиковать мой адрес, но убедительно прошу читателей писать мне в крайнем случае: у меня болят суставы, пальцы, и мне трудно отвечать на ваши письма.

Адрес: Пудковой Галине Ивановне, Владимирская обл., г. Киржач, ул. Чехова, д. 5, кв. 5.

АЛОЭ ВЕРНУЛО ЗРЕНИЕ

Однажды при сварочных работах мне в глаз попала окалина, но я не придавал этому большого значения. Потом понял — зря. Через какое-то время у меня стало падать зрение, глаз слезился. Пришлось идти в поликлинику. Окалину удалили и прописали 6 бутылочек с разными каплями для глаз. Сказали, что улучшений ждать нечего, и через неделю нужно будет лечь в больницу. Лечение

каплями результата действительно не принесло. Правый глаз практически уже ничего не видел, один густой туман. По совету друзей я выбросил все лекарства и стал закапывать в глаза сок алоэ. Капал 3 раза в день в течение 5—6 дней и вновь обрел зрение. Господи! Как будто ничего не было.

Адрес: Романову Анатолию, 462422, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Цвиллина, д. 1/4.

СТАФИЛОКОКК ИСПУГАЛСЯ КОЛЮЧКИ

Пять месяцев назад у меня родилась дочь, а через неделю мы с ней попали в больницу с диагнозом «стафилококк». Чем только не лечились, ничего не помогало. Мы, по счастливой случайности, узнали адрес костоправа, который не только помог выправить шею, но и подсказал рецепт от стафилококка. Он посоветовал купить у травников золотую колючку. Эту траву еще называют огонь-траву, водосборник (растет она на Кавказе). Насыпать 1 ст. ложку колючки в тряпочку, поставить на огонь 1 л воды и, как только закипит, опустить на 1—2 секунды мешочек с травой в воду. Для лечения детей вода должна быть светло-желтого цвета, а для взрослых концентрация должна быть сильнее, для этого подержите мешочек в кипятке подольше. Пить этот отвар можно в любое время и в любом количестве. Этим же отваром можно промывать глаза. Полезны ванночки из золотой колючки. Взять 2 стакана колючек на 3 л воды, прокипятить 15—20 минут, 30 минут дать настояться и вылить в ванну. Процедуры мы делали 10 дней. Побочный эффект лечения — незначительное расстройство желудка. Но

не пугайтесь: все проходит, как только прекратите пить золотую колючку.

Адрес: Деревянко Елене Алексеевне, 352506, Краснодарский край, г. Лабинск, пр. Сказочный, д. 5.

АДАМОВ КОРЕНЬ СИЛЬНО ЖЖЕТ, НО ЛЕЧИТ ХОРОШО

Впервые держу в руках «ЗОЖ» № 21 за 2000 год. Мне принесла его дочь, взяла у приятельницы. Иду подписываться, если не опоздала. У нас, в киосках Тольятти, я ни разу не встречала этой газеты. А вам спешу сообщить рецепт для лечения ревматоидного артрита.

Когда мне было 4 года, я застудилась, купаясь в арыке (мы тогда жили в Ташкенте). Была на грани смерти, воспалились все суставы. Диагноз: ревматизм. Мне дважды делали переливание крови (брали у отца). Я выжила, но с возрастом боли в суставах начали возвращаться.

А помогла мне травница: дала адамов корень (тамус) и сказала, как им пользоваться. 100 г адамова корня натереть на мелкой терке, залить 0,5 л водки, добавить немного подсолнечного масла, потому что корень сильно жжет; настоять трое суток. Натирать больные места. Этой настойкой можно лечить все суставные заболевания, в том числе радикулит.

Если будете покупать адамов корень и засомневаетесь, то его трудно спутать. Сковырните кусочек и потрите руку. Жжет, значит, адамов корень, если нет — «подделка».

Адрес: Соболевой С.М., 445020, г. Тольятти-20, ул. Ушакова, д. 40, кв. 37.

ЦИСТИТ ВЫЛЕЧИЛА ПАРАМИ СКИПИДАРА

Когда мне было лет 30, часто страдала воспалением мочевого пузыря. Стоит чуть застудить ноги, так целый день бегаю в туалет. Одна женщина с работы, узнав о моем несчастье, посоветовала рецепт, применив который, я уже больше 30 лет только вспоминаю про эту неприятную болезнь. А вылечилась за один раз таким способом: взяла красный кирпич, хорошо нагрела на плите (можно в духовке) и положила его в пустое ведро. Хорошо укутала и себя, и ведро; капнула 5 капель скипидара на кирпич и села на ведро. Пары скипидара отлично прогревают и выгоняют болезнь.

А вот эту историю рассказал мне знакомый. Однажды он сильно обварил руку. Пошел в больницу. Рану обработали, наложили повязку и сказали, что нужно сделать пересадку кожи и строго-настрого запретили снимать бинты. Он, тем не менее, послушался. Пошел на огород, сорвал 2 листика подорожника, хорошо помыл, потом обдал кипятком, чтобы лист стал мягче, и приложил к ране. Забинтовал. На следующее утро снял повязку и снова приложил свежий подорожник. И так до тех пор, пока все не зажило. На руке не осталось даже шрама, видно было только красное пятнышко молодой кожи.

Адрес: Кудрявиной Марии Федоровне, Ростовская обл., г.Белая Калитва, ул.Энгельса, д.35, кв.188.

ВОДКА С МАСЛОМ. И СНОВА О НЕОЖИДАННОМ ЭФФЕКТЕ

Решила написать письмо в «ЗОЖ», потому что читатели просят совета, как исцелить руки. У меня кожа рук стала настолько сухая и болезненная, что напоминала рыбью чешую, ранки кровоточили. Думала, лишай, но врач поставил другой диагноз, правда, я его не запомнила. За 6 лет лечения мазями, примочками, компрессами состояние кожи почти не улучшилось. И тут мне пришла в голову мысль: а что если я сделаю компресс из водки и масла? Приготовила смесь «30+30», смочила тряпочку, обмотала ею руки, сверху целлофан, и спать. Утром и днем меняла повязки. Через 10 дней я не узнала свои руки: вся «шелуха» сошла, кожа стала нежной и мягкой. Гляжу и дивую даюсь, ведь и не чаяла уже избавиться от этой болезни.

Адрес: Козловой Вере Николаевне, 446552, Самарская обл., Сергиевский р-н, с.Суходол, ул.Куйбышева, д.3, кв.15.

ОТ ГЕРПЕСА — КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПАР

Про вашу газету узнала случайно: дочь порекомендовала. Сразу набрала несколько номеров и — о, чудо! — возликовала. То, что мне надо!

Я и в 65 лет — не любительница лекарственных препаратов, предпочитаю лечиться народными средствами. У

меня свое отношение к заболеваниям. Если зуб заболел, то набираю в рот крепкий раствор соли (где-то прочитала) и держу, пока боль не стихнет. К врачам не обращаюсь.

Однажды начался сильный насморк — взяла такой же раствор и втянула ноздрями. Страшная боль, но зато насморк исчез и не возвращается.

Выступил герпес на губе (никогда не было такого заболевания), я не знала, как от него избавиться. Болела, терпела, а потом додумалась. Когда почувствовала легкое высыпание (начало), сразу стала парить лицо над кастрюлей с картофелем или с травами, как при ингаляции при гриппе. В эту зиму герпес ко мне не возвращался. Может, его уничтожила?

Заразили меня ученики чесоткой. Лечиться мазями некогда, надо работать. Как выйти из положения? И опять экспериментирую. Наливаю в большой таз воды, что-то добавляю (мыло, соду или соль), включаю газ, помещаю руки в холодную воду и держу до той поры, пока вода сильно не нагреется — при постепенном нагревании руки могут терпеть очень высокую температуру. Убедилась, что так можно уничтожить заразу, потому что на следующий день руки были чистые, безвредные.

Мои эксперименты на самой себе действуют быстро и верно — повторно этими хворями я пока не болела.

Адрес: Фадеевой М.С., 404143, Волгоградская обл., р.п. Средняя Ахтуба, ул.Л.Толстого, д.80—2.

ЛЕЧУ ЗУБЫ БЕЗ БОРМАШИНЫ

Поделюсь рецептом, как лечу и «пломбирую» зубы в домашних условиях.

В пол-литровую бутылку водки добавляю 0,5 стакана измельченного корня аира. Во вторую пол-литровую бутылку водки добавляю 20 г прополиса, мелко натертого на терке. Бутылки ставлю в темное место на одну неделю. После этого беру из каждой бутылки по столовой ложке настойки и смешиваю. Три минуты полощу этой смесью рот, потом выплевываю. Такие процедуры делаю, либо когда болит зуб, либо перед сном, для профилактики, в течение месяца, хотя все болевые ощущения исчезают за 1—3 дня.

Адрес: Поркину Евгению Анатольевичу, 655200, Хакасия, п. Шира, ул.Маяковского, д.4.

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Обратила внимание, что очень многие читатели в своих письмах просят помочь им избавиться от различных форм аллергии, в частности, такого тяжелого заболевания, как отек Квинке. Хочу поделиться действенным, но необычайно простым и дешевым рецептом. Дала мне его случайная попутчица, очень добрая женщина. По ее словам, она излечилась от отека Квинке, который мучил ее много лет — у нее отекала гортань во время приступа. Этот рецепт помог мне вылечить крапивницу у моей 3-летней дочери. Итак, через 4 часа после еды, а лучше вечером перед сном, необходимо

активные таблетки активированного угля в количестве, кратном 10 от вашего веса. Скажем, если вы весите 70 кг, то, разделив это число на 10, получим 7. То есть 7 таблеток. Округлять в большую сторону. После не есть и не пить 4 часа. Если, например, вы хотите, чтобы ребенок позавтракал в 8 часов, активированный уголь ему нужно дать в 4 часа. Так пить уголь 10 дней, потом 20 дней перерыв. Полный курс повторить 4 раза. Дочь полностью излечилась, как это ни удивительно.

Адрес: Загировой Инне, г. Пенза, ул. Антонова, д. 31, кв. 80.

ДЫМ ШИПОВНИКА ЦЕЛЕБЕН

Во время эпидемии гриппа я лечилась парами шиповника. Верхнюю часть веточек соскабливала ножом, резала их на мелкие части и заполняла ими раскаленную докрасна сковородку. Дышала через нос этим дымом. Такие процедуры проводила 6 раз в день примерно по 1 минуте, потом 2 раза в день, и так — до выздоровления.

Адрес: Двоеглазовой Н.А., 454119, г. Челябинск, ул. Трубников, д. 41, кв. 24.

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОТ РАДИКУЛИТА

Я по профессии инженер-технолог по холодной обработке металлов и по 12 часов в день находился на стройке. В итоге «заработал» себе радикулит — постоянные сквозняки, тяжелый труд. Конечно, «большое дело» — УВЧ и перцовый пластырь, но, к сожалению, эффект вре-

менный: вроде бы все прошло, самочувствие нормальное, а как только поднимешь тяжелое или сквознячок прохватит, так все начинается сначала. Я понял, что необходимы хорошие упражнения. Начал каждый день делать зарядку — по несколько вращений туловищем, приседаний, наклонов вперед и в стороны; а когда тело разогреется, выполнял упражнение, которое сейчас опишу. Лягте на живот, постелив на пол коврик. Руки скрестите у лба. Затем медленно поднимите туловище вверх и поверните немного влево. Вернитесь в исходное положение. Потом медленно поднимите туловище и поверните немного вправо. 10—15 раз. При поворотах туловища старайтесь увидеть свои пятки. Никаких резких движений, все делайте плавно. Я выполнял это упражнение каждый день и вот уже в течение 15 лет даже не вспоминаю про радикулит.

Адрес: Май Л.М., 410040, г. Саратов, ул. Зоологическая, д. 6, кв. 12.

МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ СПАСЛИ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

В 35 лет у меня сильно болела спина. В то время мы с семьей жили в Хабаровском крае. Ехала я как-то в поезде, познакомилась с пожилой женщиной; разговорились. Она занималась траволечением, и я ей рассказала про свою болячку. Вот что она мне посоветовала: нарвать листьев березы, желательнее молодой, выложить их на полотенце и постелить на перину. Я так и сделала. Потом легла на эти листья,

хорошо укуталась, накрылась одеялом и проспала 1,5 часа. Когда проснулась, чувствовала себя так, будто поясница у меня никогда и не болела! С тех пор прошло 9 лет. Если жива та женщина, то низкий ей поклон от меня.

Адрес: Салюк Нине Аркадьевне, 694210, Сахалинская обл., Поронайский р-н, п. Гастелло, ул. Спортивная, д. 8 «д», кв. 1.

СПАСИБО «ЗВЕЗДОЧКЕ»!

Я много страдала воспалением тройничного нерва. Чем только не лечилась: и физиотерапией, и горячим песком, и горячей солью, и горячим вареным яйцом. Словом, кто что советовал. И вот однажды приехала в Киев к сестре. Ночью не могла заснуть от боли. Тогда зять мне сказал, что тоже долго мучился, пока не воспользовался вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Наутро я купила бальзам и смазала больные места. Действительно, через какое-то время наступило облегчение. Я еще несколько раз повторила лечение, и все прошло!

Адрес: Боярченко Эмили Николаевне, г. Волгоград.

И ВОЛОСЫ ВАС ПОРАДУЮТ...

Знаю несколько способов, как укрепить волосы. Первый такой: 1 ст. ложка постного масла, сырой желток, 1 ст. ложка меда — все хорошо перемешать и втирать эту массу в корни волос. Не смывая, хорошенько укутать голову на 1 час. Потом ополоснуть волосы настоем трав из ромашки, хмеля или листьев березы (на выбор). Лучше всего ополаскивать ро-

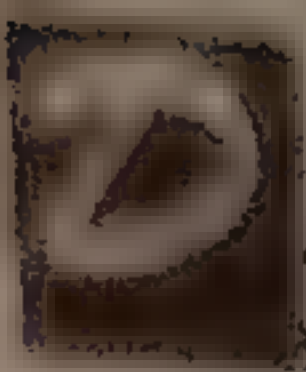
машкой, она обладает противовоспалительным действием; а отвар из корней лопуха избавит от грибка и придаст волосам силу.

Второй рецепт: 3 ст. ложки корней аира проварить в 0,5 л 9-процентного уксуса на малом огне 15 минут. Процедить, остудить и втирать в корни волос. Еще можно натереть корни волос соком черной редьки, походить минут 30 с укутанной головой и смыть. Хорошо помогает и обыкновенный кефир или домашняя простокваша: вотрите в корни волос, «утеплите» голову целлофаном, теплым платком и оставьте на 1,5—2 часа. Потом смойте отваром из трав. Рецепты доступные и недорогие. Не ленитесь, проводите процедуры 1 раз в неделю в течение 5—7 недель, и волосы вас порадуют.

Адрес: Петинной Татьяне Васильевне, 461290, Оренбургская обл., Переволоцкий р-н, ст. Сырт.

ЛЕЧИЛА НОГТИ, А ПОЛЕГЧАЛО СУСТАВАМ

В какой-то книге вычитала рецепт, как укрепить ногти. Они у меня ломкие, слоятся, вот и решила подлечить. А рецепт такой: 7 г желатина пищевого растворить в чашке или стакане любой жидкости и выпить в любое время. Курс лечения — 30 дней. Я брала пачку желатина (20 г), на глаз делила на 3 части; одну часть с вечера заливала чашкой воды. За ночь желатин раскисался, утром добавляла теплой воды и выпивала. Ногти, что интересно, лучше не стали, зато где-то недели через две я стала замечать, что ноги стали порезвее, суставы легче сгибаются, как будто их смазали чем-



го. Лечение я проводила не один раз, и всегда эффект был тот же: в середине курса появлялась легкость в движениях.

Адрес: Альчиковой Неле Олеговне, 420073, г.Казань, ул.А.Кутул, д.50/9.

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШИЛА КАЛЕНДУЛА

Прочитала в «ЗОЖ» письмо одной женщины, которая пишет, что никак не может вылечить эрозию. В молодости у меня тоже была эрозия, ходила в больницу на прижигания, но лечение не давало результатов. Тогда медсестра посоветовала мне сделать тампон из стерильного бинта, положить внутрь чайную ложку меда и кусочек алоэ и вставить во влагалище на ночь. На первое утро, когда я вытащила тампон, там было столько крови и гноя, что я ужаснулась. Стала делать тампоны ежедневно, и через 10 дней бинтик был уже чистый.

На работе мы каждый месяц проходили медосмотр, так как имели дело с продуктами. Как я ни приду, гинеколог ставит диагноз: фиброматоз. А мне все некогда лечиться. На очередном осмотре оказалось, что фиброма у меня была, как у беременной. Врач отчитала меня и направила на операцию. Я вышла от нее со слезами. По дороге встретила бабулю, которая спросила, что со мной. Я ей все рассказала. Она посоветовала не соглашаться на операцию, а попить настой календулы.

Дело было летом, календула на моем огороде цвела всюду. Вот утром встану, сорву пять цветочков, залью их стаканом кипятка, укутаю, а через 30 минут, как настоится, пью за 30 минут до еды. Пила настой 3 раза в день в течение месяца, потом пошла к врачу. Она меня осматривала и не поверила своим глазам, спросила: «Чем лечились?». Я рассказала, но

врач не поверила. С тех пор у меня никогда не было фибромы.

Адрес: Башкировой Прасковье Сергеевне, 462630, Оренбургская обл., г.Гай, Больничный пер., д.23.

Знаю рецепт, с помощью которого женщины лечились от мастопатии, миомы и прочих недугов. Лично я справилась с болями в груди. Вот что делала. Купила в аптеке 40 флаконов настойки календулы по 40 мл. С вечера приготовила кипяченую остуженную воду. Утром налила ее до половины в пол-литровую банку. Лежа в постели, развела в этой воде 1 флакончик календулы и в течение 40 минут пила по глоточку на голодный желудок. Потом полчаса лежала. После лечения ничего не есть и не пить 2 часа. Календулу пила 10 дней, неделя перерыв, потом еще 10 дней, неделя перерыв — и так, пока не кончились все 40 флакончиков. Во время лечения нельзя употреблять спиртное, курить, есть жареное и жирное.

Адрес: Прониной Л.И., г.Магадан.

ПОЛЮБИТЕ ЛИМОН!

Призываю полюбить лимон, он не только источник витамина С, но и прекрасный лекарь! Я настолько его полюбил, что приобрел черенки различных лимонов, посадил. Надеюсь в течение трех лет получить от них плоды. Предлагаю несколько рецептов, которые сам использую в своей практике лечения.

Древние врачеватели для того, чтобы сохранить молодость, предписывали каждый день натощак раз в сутки выпивать смесь из 1 чайной ложки лимонного сока, 1 чайной ложки чуть подогретого или жидкого меда и 1 столовой ложки растительного масла.

Для укрепления и очищения сосудов, предупреждения стенокардии, инфарктов и инсультов рекомендуется 2 лимона и 2 апельсина разрезать на

части, вынуть семечки и пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с 2 столовыми ложками меда. Выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. В день употреблять по 2-3 чайные ложки за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, затем 2 недели перерыв; потом можно повторить.

От склероза хорошо раз в сутки перед сном пить смесь из 3/4 стакана кипяченой воды с 1 чайной ложкой меда и соком, выжатым из половины лимона.

Рецепт лимонного масла (рекомендуется во время простудных болезней).

Лимон опустить на минуту в кипяток, не очищая, пропустить через мясорубку, затем смешать со 100 граммами мягкого сливочного масла (не маргарина!), добавить 1-2 столовые ложки меда. Хранить и использовать, как обычное масло!

От застарелого хронического кашля.

1 лимон варят на медленном огне 10 минут. Когда он станет мягким, выжимают из него сок в стакан, добавляют туда же 2 столовые ложки очищенного глицерина (в аптеках он есть) и тщательно размешивают, затем доливают растопленного и жидкого меда — до полного стакана.

Если кашель резкий, то смесь принимают по 1 чайной ложке в день. Когда кашель беспокоит ночью — по 1 чайной ложке на ночь и еще одну — ночью. При сильном кашле — 1 чайную ложку утром, до обеда, после ужина и на ночь. По мере ослабления кашля число приемов сокращают. Хранят смесь не в холодильнике, а просто в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают.

Целебный напиток из лимонной кожуры, остающейся после того, как выжмут сок из плодов.

Срезанную кожуру залить кипятком. Когда вода остынет, ее слить (вместе с нею уйдет и горечь) и снова залить кипяченой остуженной водой. Настоять сутки, процедить. В напиток можно выжать сок другого лимона, добавить по вкусу мед.

Высушенную лимонную

корку полезно использовать также в составе травяных чаев.

Старинное средство при туберкулезе и недостатке кальция в организме (кальциумит Иванченко?)

10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 75 г коньяка (любой выдержки). Способ приготовления: хорошо вымытые яйца, целые и свежие, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой); из лимонов выжимают сок и заливают им яйца. Банку накрывают марлей, обертывают темной бумагой и ставят в прохладное (но не холодное), сухое и темное место — до растворения яичной скорлупы (около 8 дней). По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить его и добавить в общую смесь. Затем добавить коньяк. Перелить лекарство обязательно в банку или бутылку из темного стекла, хранить в прохладном, темном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день сразу после еды.

Иногда у человека, совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к туберкулезу, на теле появляется сыпь в виде мелких прыщиков, которые сильно чешутся — это весьма характерный признак и показатель недостатка кальция в организме. Паста, описанная выше, излечивает все в 3-7 дней. Принимать по 1 десертной ложке сразу после еды 3 раза в день.

Врачи не рекомендуют употреблять плоды цитрусовых людям, страдающим гастритом, панкреатитом, колитом, язвой желудка, аллергией. Возможно, не следует столь категорично отказываться от всех без исключения цитрусовых, а стоит осторожно попробовать под наблюдением лечащего врача. Начать буквально с одной капли, каждые сутки по капле увеличивая количество сока. Замечено, что при таком осторожном дозированном подходе постепенно могут исчезнуть аллергические реакции на апельсины и мандарины, непереносимость лимонов и грейпфрутов.

Адрес: Ткаченко Александру Валерьевичу, 302042, Орел-42, а/я 48.

Молодой человек 28 лет, у него беспигментная дегенерация сетчатки на обоих глазах. Зрение катастрофически падает. Подскажите, какие народные методы будут эффективны?

Адрес: Герасымов Галине Константиновне, 628620, г. Нижневартовск, ул. Ханты-Мансийская, д. 45 «е», кв. 54.

Как народными средствами вылечить или хотя бы облегчить состояние при миастении? Я заболела в августе 2001 года, может быть, еще не поздно вылечить?

Адрес: Старовой Людмиле Ильиничне, 442680, Пензенская обл., г. Никольск, ул. Есенина, д. 12, кв. 75.

Дочери 11 лет, уже четвертый год не могу вылечить у нее тонзиллит. У нее частые ангины, увеличены миндалины, а аденоиды ей удалили в 4 годика. Подскажите, пожалуйста, рецепт из народной медицины.

Адрес: Ворониной Л.А., 143000, Московская обл., г. Одинцово, ул. Новоспортивная, д. 24, кв. 56.

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения коксартроза коленного сустава.

Адрес: Богдановой Тасии Павловне, 414045, г. Астрахань, ул. Б.Хмельницкого, д. 38, кв. 30.

Несколько раз перенес пневмонию. Поставили диагноз «пневмосклероз». Как мне вылечить народными средствами?

Адрес: Загидуллину М., 453115, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Нагумонова, д. 25 «Г», кв. 4Р.

С 15 лет страдаю жирной себореей (область носа и

рта). Чем только не лечилась. Может быть, кто-то знает народные методы?

Адрес: Хачатрян Анне Ивановне, г. Киев-146, ул. Якуба Коласа, д. 6, кв. 241.

Помогите избавиться от хронической рецидивирующей крапивницы. Причину болезни установить пока не удается.

Адрес: Кирюниной Ирине Алексеевне, 344045, г. Ростов-на-Дону, ул. Миронова, д. 14, кв. 57.

Как избавиться от псориаза народными методами? Во время беременности болезнь вроде бы прошла, но потом все началось сначала. Мне 24 года.

Адрес: Юсуповой Анне Игоревне, 662971, Красноярский кр., г. Железногорск-1, ул. Комсомольская, д. 45, кв. 40.

Прошу откликнуться тех, кто излечился от кондамыкоза. Болезнь быстро прогрессирует: был маленький прыщик, а сейчас разросся во всю ладонь.

Адрес: Клименко Раисе Ивановне, 352100, Краснодарский кр., г. Тихорецк, ул. Меньшикова, д. 78, кв. 23.

На нервной почве у меня на голове выпали волосы (площадь 3х3 см). Лечусь уже 8 месяцев, но растет только пушок. Как восстановить рост волос?

Адрес: Козленко Светлане Алексеевне, 347820, Ростовская обл., п. Меховской, ул. Пушкина, д. 147, кв. 29.

Кто излечился от глаукомы, отзовитесь!

Адрес: Коробко Ольге Семеновне, 676780, Амурская обл., пос. Новорайчихинск, ул. Театральная, д. 5, кв. 10.

Как облегчить состояние при климаксе? Головокружение, частые приливы, гипертония. Еще у меня узел на щитовидной железе.

Адрес: Куприяшкиной Валентине Михайловне, 460052, г. Оренбург-52, ул. Брестская, д. 9, кв. 128.

Маме 63 года. Год назад ей поставили диагноз: мерцательная аритмия. Лечение пока не дает ощутимых результатов. Какие существуют народные средства?

Адрес: Гавриловой В.И. 363759, РСО-Алания, г. Моздок, ул. Первомайская, д. 26.

Как вылечить цирроз печени народными средствами?

Адрес: Лидии Константиновне, 660036, г. Красноярск, Академгородок, д. 25, кв. 81.

Подскажите, какими народными средствами можно вылечить хронический синусит и гайморит?

Адрес: Нечаевой Л.Н., 617073, Пермская обл., Краснокамский р-н, с. Стряпуната, ул. Молодежная, д. 4, кв. 6.

Мне 44 года. 2 года назад перенесла острый инфаркт миокарда. Сейчас постоянно болит сердце. Пью таблетки, но хотелось бы перейти на народные средства.

Адрес: Оськиной Галине Сергеевне, 432067, г. Ульяновск, пр. Ульяновский, д. 26, кв. 130.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить народными средствами ревматоидный артрит.

Адрес: Урневой Тамаре Дмитриевне, 442060, Пензенская обл., р/п Башмаково, ул. Байкова, д. 8.

Как избавиться от полипа в мочевом пузыре и как вылечить отрубевидный лишай народными средствами?

Адрес: Станиславу А.П., 169570, респ. Коми, г. Вуктым, ул. 60 лет Октября, д. 21, кв. 184.

Мужу 50 лет, недавно перенес инсульт. Подскажите, как поддержать его народными средствами.

Адрес: Викторовой Н.Л., 446001, г. Сызрань, Самарская обл., ул. К. Маркса, д. 12, кв. 133.

У моего сына заболевание гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин). Очень прошу откликнуться мужчин, которые вылечились народными средствами.

Адрес: Бариновой Валентине Захаровне, 109429, Капотня, 4-й квартал, д. 1, кв. 184.

У меня очень сильное воспаление седалищного нерва. Не могу ни сидеть, ни лежать, при ходьбе испытываю адские боли. Помогите!

Адрес: Горбуновой Нине Васильевне, 660013, Красноярск, ул. Говорова, д. 50 «а», кв. 40.

Дочери 18 лет, у нее остеома правого предплечья. Предлагают операцию, но хотелось бы избежать ножа.

Адрес: Ниплековой Г.М., 308023, г. Белгород, ул. Садовая, д. 118 «б», кв. 46.

Как вылечить поликистоз печени?

Адрес: Смирновой В.Е., 403530, Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Свердлова, д. 55.

Как вылечить застарелый бронхит и прочистить гайморовы пазухи?

Адрес: Галкиной О.А., 393740, г. Мичуринск, ул. Грибоедова, д. 38.

БЕРЕЗЫ Валентина ЯСИНСКОГО

Валентин Ясинский (отчество, увы, не указано) — ветеран войны и труда, журналист. Как и большинство прошагавших дорогами Великой Отечественной, болен насквозь: обширный инфаркт, желчекаменная болезнь, разные мелкие гадо-сти.

Борется не без помощи «ЗОЖ». Во всяком случае, давление привел в норму благодаря приему боярышника, пустырника и валерианы, и сердце не беспокоит. От «камушков» избавился — вышли песком — благодаря соку свежей красной свеклы. Кроме того, ту же свеклу варили (у жены тоже камни), натерли на терке и ели по несколько ложек в день в течение нескольких лет.

Вспоминает Ясинский и о своей бабушке. Что-то вроде бабуш-ных рецептов:

«Однажды в детстве я наступил на разбитую бутылку и до кости разрезал большой палец правой ноги. Бежал домой, а кровь строчкой тянулась следом. Бабушка, как только увидела мою рану, заохала, а потом обнадежи-вая сказала: «Не волнуйся, внучек, сейчас я тебя вылечу». Она принесла небольшой медный тазик с кероси-ном и велела мне сунуть в него поре-занный палец и подержать несколько минут — кровь сразу же перестала со-читься. Потом бабушка перевязала большой палец тряпочкой. А через неделю шрам на пальце засох, и от него почти не осталось следа.



В другой раз меня пронзила острая боль в области пупка. Я катался по полу и кричал от боли. И снова на помощь пришла бабушка. Она велела мне лечь на спину, насыпала в тряпоч-ку примерно две столовые ложки крупной соли, завязала ее, положила мне на пупок и приказала лежать спо-койно. Минут через пять я почувство-вал облегчение, а через пятнадцать минут — боли как не бывало; я снова бегал по улице.

А еще раз бабушка взяла меня на полевой стан механизаторов, где она работала поварихой. Я бегал, скакал с горки и сильно вывихнул пятку — та распухла и посинела. Позвал на по-мощь бабушку. Она принесла сырой

холодной глины, обложила ею пятку, а сверху примотала какой-то тряпкой. Боль, подергивая немного, стала ути-хать, а глина через некоторое время от жара стала высыхать. Бабушка при-кладывала сырую глину еще несколь-ко раз за ночь. К утру опухоль на пят-ке спала, исчезла синева, и пятка со-вершенно перестала болеть.

Кто знает, может быть, эти простые бабушкины рецепты еще кому-нибудь пригодятся».

Валентин Ясинский,
ветеран войны и труда,
член Союза журналистов России.

Адрес: 352191, Краснодарский край, г. Гулькевичи, ул. Кочубея, д. 84.

«ЗОЖ»: Кроме личного опыта борьбы с болезнями и бабушкиных рецептов Валентин Ясинский при-слал фотографию и стихи.

Стоит березка у дорожки
В наряде свадебном своем.
Ее чудесные сережки
Блестят на солнце серебром.

Люблю свои родные дали,
Природы русской красоты.
Все то, что с детства мы впитали,
Что носим в сердце, как мечту.
Есть где-то пальмы. Ну и что же?
Под небом родины моей
Березка наша мне дороже,
Понятней, ближе и милей.

МАЙ — НАШ СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ — ПРИХОДИТ В ДОМА

Миллионам читателей «ЗОЖ» мне хотелось бы подарить несколько своих строчек. С праздником весны, дорогие зожевцы!

СТАРЫЙ ПРИЯТЕЛЬ

Почему так приятен, Так радуется май?	Дождями прольет, Он хлопчет по саду, Спешит в огород.
Он как старый приятель Приходит в дома,	Угостит он окрошкой С кислинкой весны.
Он влетает весной На крыльях в окно.	Он посадит картошку С поклоном земным.
И обратно пчелю Таранит стекло.	Он ростком изумленным Ворвется в рассвет.
Он встречает знакомых, Друзей и родных.	Он полощет знамена Великих Побед.
Он дурманом черемух Пьянит и манит.	Почему так приятен, Так радуется май?
Он подарит рассаду,	Он как старый приятель Приходит в дома.

РАЗВЕ СЕРДЦУ

ПРИКАЖЕШЬ, АНЮТА?

Покупайте легко, без подсказки,
Не кричащие с дисков хиты.
Покупайте «анютины глазки»,
Покупайте —
живые цветы.
Два букета лишь только осталось,
Их для счастья Господь сотворил.
Может, женщины вспомнят
под старость.
Как вы были щедры и добры.
Ты купалась, наверно, Анюта.
В фиолетово-желтых морях...
Отдала свои глазки кому-то.
А он глазки твои растерял.
Разве сердцу прикажешь, Анюта?
Разве можно такое простить?
Твои глазки он взял на минуту,
Уронил и не может найти.
Укатились они по оврагам,
На опушках их лес утаил.
Только плачет седой бедолага,
И все глазки он ищет твои.

Анатолий Вострокнутов.
г. Воронеж.

Детский уголок

ЕСТЬ ТАКОЙ ГОРОД — КОМАНДИРОВКА

Пишет вам пенсионерка 68 лет, бабушка двух внуков — Стасика и Оксаны. Я веду дневник, записывая высказывания малы-шей. Может быть, что-то вас за-интересует?

Внуки спорят:
— Это моя бабушка, — говорит Стасик.
— Нет, моя! — не соглашается Оксана.

— Ну, тогда пусть наша бабуш-ка будет международной.

— Какие города на букву «К» ты знаешь?

— Киев, Казань, Командировка, — отвечает Стасик.

— Командировка? Нет такого города!

— Есть! Мой папа все время туда ездит.

Адрес: Ржеусской Людмиле Яковлевне, 172527, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Строи-телей, д. 21/12, кв. 102.

ЖИЗНЬ ТРУДНА, НО ВСЕ ЖЕ ХОРОША...

Хочу познакомить читателей «ЗОЖ» со стихами Татьяны Ивановны Степанюк — доцента кафедры микробиологии, преподавателя медицинского института. Пользуюсь случаем, чтобы поздравить ее с 79-летием.

Я вчера общалась с друзьями
И довольной домой пришла.
Ведь прекрасно, что между нами
Сохранились нити тепла.
Друзей Татьяна Ивановна называет
«опорой существования». Встречаясь,
они устраивают домашние концерты,
танцуют, вспоминают.

Нет, не хочу казаться им старухой,
Мобилизуюсь: завтра при гостях
Надену клипсу яркую на ухо
И туфли на высоких каблуках!

Татьяна Ивановна философски относится к тому, что молодость ушла. Да, это немного грустно, но надо стараться жить так, как будто молодость продолжается. И тогда — светятся глаза, меняется интонация голоса:

И я стараюсь сохранить
Веселый, бодрый вид,
И никому не говорить,
Где, что и как болит.
И не щажу свои бока.
Когда в поездках тесно
И мне в троллейбусе пока
Не уступают место!

Стихи Татьяна Ивановна пишет с детства и называет их «лекарством для души». Они помогали ей и в дни войны, и в дни потерь: сначала сына, а потом и мужа.

Она живет одна, не замыкается на своем горе и переживает за других людей:

Живут, порой друг друга обижая,
Боясь один другому уступить,
Не думая пока что, не гадая,
Как трудно будет это все забыть...
Какое счастье, если могут двое
Во всем понять друг друга и обнять,
А позднее раскаянье — пустое.
Поскольку уже некого прощать.

Татьяна Ивановна и сейчас помнит. Как вместе с мужем встречали восход, как пахнут солнцем волосы маленького сынишки...

Не ищите в таблетках забвенья,
Потому что забыть — как предать.
Прошлой жизни мгновенья
Постарайтесь припоминать.
...Лишь одного не стоит
вспоминать —
Не вспоминайте старые обиды.

— Нельзя держать в себе обиду, оправдываясь тем, что ты — выше их, — считает Татьяна Ивановна, — в этом проявляется гордыня.

Ты говоришь: «Обиду затая,
Я выше этого бываю!»
И называешь это мудростью,
А я...
А я иначе это называю.

«Сколько света и доброты в этом человеке», — думаю я, когда встречаюсь с этой вечно молодой женщиной. Да, в ее стихах есть и такие строчки: «Живем мы сегодня тревожно и скверно», но она старается и сквозь тучи увидеть солнце:

А что же я успела в это лето?
— Я сделала открытие одно:
Как много в этом мире красоты!
Прекрасен купол неба голубого,
В траве зеленой — малая букашка,
И дерева тенистого листья...

Возьмем, дорогие зожевцы, пример с этой женщины и будем исповедовать девиз: «Жизнь трудна, но все же хороша...». Прорвемся!

По-разному беда приходит к нам —
Болезнью, непризнанием, потерей...
Наперекор судьбе, назло врагам
Жить остаемся, в будущее веря.
И если в час твоей большой беды
Подавишь боль, сумев в строю остаться,
То это будет значить, что и ты
Имеешь право Человеком называться.

Адрес: Светлане Фомичевой,
61135, Украина, Харьков -134, до востребования.

«ВОЛКИ!»

Жили-были Иван и Марья на хуторе, держали коровушку, и надо косить сено. Лето стояло засушливое. Сена мало накопили, а тут попало совхозное скошенное, ну и доложили в прицеп мотоцикла совхозное сено! А тут на беду едут обходчики. Иван и Марья засели в кустах с добычей, а сторожа вынули поллитровку, выпили и сидят, балагурят. Час прошел, а они все сидят. Слышат Иван и Марья их разговор: в этой балке в лесу, мол, волки водятся. Марья и говорит:

— Вань, а Вань, давай завоем, как вроде волки, я первым голосом «И-И-И», а ты вторым «У-У-У». Может, убегут?

И затянули они вой в два голоса. Со скоростью звука сели обходчики на свой трактор и ходу, даже вилы оставили, не успели сена себе наложить.

Наутро на планерке только и рассказов: «Аж волос на голове дыбом встал от этих волков».

А Иван говорит:

— Ладно, страхи позади, а вам волки вилы ваши передали. Вот смеху было на всю деревню.

Адрес: Луганцевой Нине Николаевне, Ростовская область, Екатериновка, Миллеровский р-н.

«ЗОЖ»: Нина Николаевна рекомендует еще «ходовое лекарство от кашля»: «Нарвать сосновых шишек величиной с чайную ложечку (в Ростовской области они появляются с 9 по 15 мая), заполнить ими стеклянную емкость и засыпать сухим сахарным песком, чтоб плотно улегся. Поставить на солнце, закрыв капроновой крышкой, на 3 месяца. К осени лекарство будет готово. Правда, летом надо встряхивать банку, чтобы сахар лучше растворился. Содержимое — сироп и шишечки — добавляем в чай — очень хорошо помогает, особенно после операции, когда кашлять нельзя. Наступил май, и надо не прозевать, набрать шишечек! Будьте здоровы».

ТО, ЧТО СПАСАЕТ ВАШЕ СЕРДЦЕ, ПОМОГАЕТ И ВАШИМ ГЛАЗАМ

Диабетики ежегодно расстаются со своим зрением, потому что болезнь (диабет) является причиной возникновения микро-скопических кровяных тромбов внутри глаз. И у каждого диабетика есть симптомы повреждения глаз, называемого ретинопатией. Однако последние исследования говорят о том, что, если ежедневно принимать в небольших дозах аспирин, а это рекомендуется диабетикам, чтобы избежать риска сердечных приступов, которым они подвержены в 2-4 раза чаще, то аспирин одновременно помогает спасти их зрение.

Исследователи из офтальмологического института Гарвардского университета считают, что ежедневный прием аспирина может предотвратить образование микро-скопических кровяных тромбов внутри глаз — тромбов, которые вызывают расплывчатое зрительное восприятие, отделение сетчатки глаза и даже слепоту.

Исследователи обнаружили, что задолго до того, как больной диабетом начинает чувствовать ухудшение зрения, эти крошечные тромбы, по всей вероятности, уже блокируют кровообращение внутри глаз. Далее они обнаружили вещества, которые обычно способствуют свертыванию крови, и протеин, называемый фибрином. И то, и другое играют ведущую роль внутри тромбов и вызывают сердечные приступы.

Хотя исследования не подтвердили, какую роль играет аспирин в уменьшении числа тромбов, один из медиков, Мара Лоренци, рекомендует ежедневно в небольших дозах аспирин сразу после выявления диабета, при условии, если с этим согласен ваш лечащий врач.

Аспирин должен помогать, поскольку он приостанавливает образование тромбов.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ — ЭТО ХУЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЛИ

Каждый знает, что прохладительные напитки не столь уж безвредны, однако последние исследования показывают, что никто даже предположить не мог, насколько негативное воздействие они оказывают на нас. Тем не менее американская молодежь потребляет их в огромном количестве.

Майкл Джекобсон, исполнительный директор Научного центра по охране здоровья населения, убежден: «Многие подростки в буквальном смысле утопают во вредной сладкой воде». В среднем банка газированных напитков содержит около 8 столовых ложек сахара.

Последние исследования делают слова Джекобсона еще более весомыми. Профессор Гарвардской школы народного здравоохранения Грейс Вишак недавно пришла к выводу, что школьники, учащиеся 9-10-х классов, потягивающие газированные напитки, в 3 раза чаще подвержены переломам костей, нежели те, кто

утоляет жажду другими напитками.

Более того, ее исследования показали, что физически активные, подвижные девочки, которые употребляли «Колу», подвержены риску перелома костей в 5 раз чаще, чем те, кто воздерживается от этого напитка. Вишак полагает, что фосфорная кислота, содержащаяся в газированных напитках, может отрицательно влиять на способность организма усваивать кальций.

Исследование Вишак является самым последним штрихом, показывающим вредность газированных напитков. Ее исследования подтверждают ее же предыдущее утверждение о взаимосвязи газированных напитков с переломами костей у девушек и у женщин в период после менопаузы. Исследования, проведенные в 1999 году в Южной Африке, предостерегают: напитки «Кола» могут обострить почечнокаменные заболевания. А возрастающий объем работы психиатров в последние годы подтверждает, что именно содержащийся в газированных напитках кофеин является наиболее вероятной причиной наблюдающейся у детей бессонницы, их неспособности концентрироваться и сосредоточиваться на чем-либо.

Врачи-диетологи, между

прочим, предупреждают, что содержащийся в газированных напитках сахар вполне определенно связан с волнующей американцев проблемой ожирения и ростом заболеваний диабетом. Недавно исследования показали, что половина взрослых американцев и каждые двое из пяти американских детей имеют избыточный вес.

ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Всегда возникал вопрос, как фрукты и овощи предохраняют вас от таких совершенно разных заболеваний, как сердечные болезни и рак толстой кишки.

Ответ может заключаться в том, что, похоже, оба заболевания начинаются с воспаления клеток, наполняющих или кровеносные сосуды, или кишечник. Последние исследования показали, что салициловой кислоты — противовоспалительного соединения, которое обнаружено также во фруктах и овощах, содержится в 12 раз больше в крови вегетарианцев, нежели людей, употребляющих мясо (Журнал клинической патологии, июль 2001 г.). Этим можно объяснить, что вегетарианцы менее подвержены сердечным заболеваниям и раку толстой кишки.

По страницам зарубежной печати.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отpravку гарантируем. Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан
офсетным способом в ГУП ИПК
«Московская правда»: 123995,
Москва, ул. 1905 года, д. 7.
ГСП-5, Д-22.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Издается
с ноября 1992 г.

Объем 3 л. л.
Цена свободная
Тираж 2 630 000
Закз № 2173
Подписано в печать
6 05 2002

вестник ЗОЖ

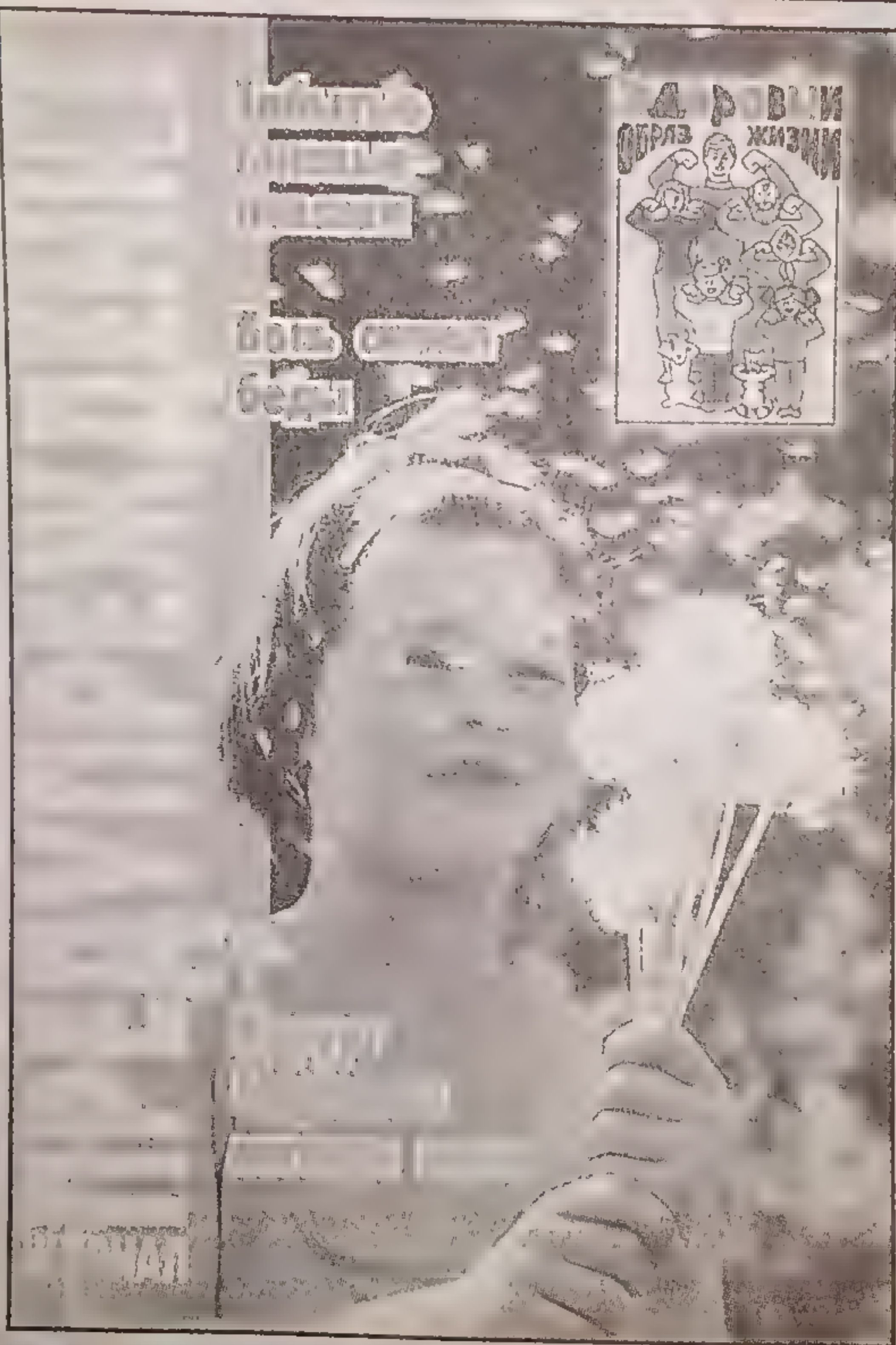
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



№ 11 (215), 2002 г.

УЖЕ В РАБОТЕ

В 3-м (21-м) номере журнала «Предупреждение», который уже печатается в типографии, читателей ждет много интересных и, главное, полезных материалов. Вы познакомитесь со «Стилем жизни» спортивного травматолога с мировым именем Зои Сергеевны Мировой, узнаете о том, как можно лечиться с помощью незаслуженно забытых солевых повязок. Традиционная вкладка «Анатомия болезни» посвящена сахарному диабету — недугу, которым страдают 150 миллионов жителей планеты. Опытные специалисты расскажут, как бороться с этой напастью. В подборке писем — любопытная информация о полезных свойствах меда, прополиса и других продуктов пчеловодства.

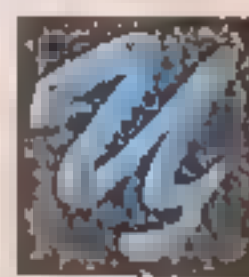


И «ЗОЖ» НЕ МИНОВАЛ МИРОВОЙ ПАУТИНЫ!

XXI век разбегается стремительно: теперь и вестник «ЗОЖ» стал доступен в виде Интернет-версии. В ней публикуются главные материалы последнего выпуска и — более полно — новости медицины. Наше представительство во всемирной сети Интернет дает возможность доставить письмо в «ЗОЖ» за несколько секунд. Адрес нашей электронной почты вы найдете здесь: <http://ZOJ.ru>.

На нашем сайте вы сможете задавать вопросы, помогать советами в обсуждении проблем здоровья.

Создал сайт наш научный консультант доктор Павел Хорошев.

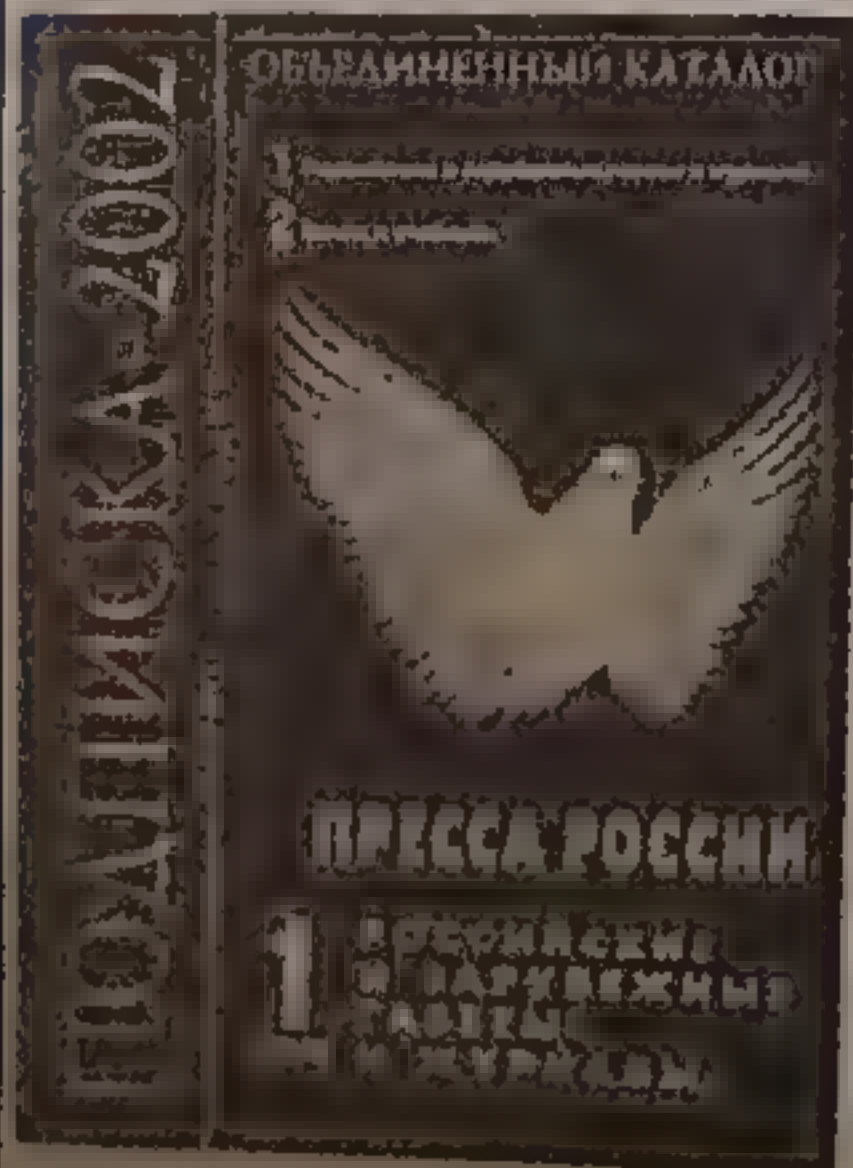


Цитата дня

Спасибо за газету — это людская мудрость. И большое дело — общение, просто великое, и радость, и надежда. Газета помогает обходиться без врачей и клиники.

А ведь в больнице — тоска и унижение: больной во всем виноват и унижен, а исцеления никакого. Хотя мы сами виноваты, что неправильно питались и вели себя, но кто же знал, как правильно питаться? И только когда гром грянет, мы начинаем понимать — путем опять же проб и ошибок учимся. Но ни один врач мне не сказал, как нужно питаться человеку, чтобы не болеть; да и диета в больнице — не для больного...

Адрес: Беловой Марине Ивановне, 433870, Ульяновская обл., Нововоспасское, ул. Крестьянская, д. 57.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА!

В ряде регионов России открывается досрочная подписка на вестник «ЗОЖ», журналы «Предупреждение» и «Предупреждение+». Библиотечка «ЗОЖ» на первое полугодие 2003 года. Подписка проводится на старых финансовых условиях — по ценам второго полугодия 2002 года. Подписка открывается в июле. Спешите заранее узнать подробности на своей почте.

ВНИМАНИЕ!

ВПЕРВЫЕ!

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

НАМ СКОРО ДЕСЯТЬ!

Всем привет и здоровья! И, конечно же, приятного чтения очередного номера вестника. Мне кажется, он достаточно насыщен разнообразными полезными материалами. Скажем, Борис Болотов. Конечно же, кто-то не откроет для себя Америки, тем более что мы тоже не обошли в свое время Болотова вниманием. Но на этот раз все его мысли о здоровье собраны вместе, и это, конечно же, интересно, особенно для наших периферийных читателей.

Или очередная встреча с доктором Натальей Любимовой. Сплошные советы и конкретные ответы на конкретные вопросы. То же самое я мог бы сказать о продолжении разговора о солевых повязках Анны Горбачевой: конкретика буквально в каждой строчке.

Очень может быть, читателей удивит тот факт, что я — человек, который всегда придерживался золотой середины в спорах между «физиками и лириками», — вдруг эдак навалился именно на конкретику.

Да просто по той причине, что меня, как модно ныне говорить, «достали». Где-то месяц назад в 8-м номере вестника в колонке «Миллион терзаний» я поделился с читателями своими сомнениями относительно необходимости тех или иных материалов.

Сомнения родились не случайно. Вестнику нужна помощь. Мы существуем почти десять лет. В ноябре, собственно, будет юбилей. Это солидный срок для любого издания. Все в этом мире набивает «оскомину» при частом употреблении. Естественно, меня как редактора волнует дальнейшая судьба газеты, тем более что за время ее существования конкурирующие издания старательно «сдирали» все наши идеи. Что же касается материалов и писем читателей, то их беспардонно продолжают перепечатывать и по сей день, о чем свидетельствует увесистая папка вырезок, присланных в редакцию бди-

тельными патриотами «ЗОЖ» из самых разных регионов.

Но это мелочи. А по существу же то, что нам необходимо двигаться вперед. Вопрос стратегический — выбор правильного направления. Сделать его непросто, ибо в 99 процентах писем нас хвалят. А если хвалят, то, казалось бы, куда двигаться: от добра добра не ищут.

Хвалебный читательский настрой у некоторых вызвал подозрения в том плане, что я не люблю критику

«Если вы знаете, куда нам шагать дальше, помогайте!»

и критические письма просто не пропускаю на страницы вестника. Ну, во-первых, критику не любит никто. Я к тому же не считаю, что критика является двигателем прогресса. Газете нужна не критика, а помощь. Поэтому, если вы знаете, куда нам шагать дальше, помогайте.

Во-вторых, критических писем в почте очень мало. Кто-то обиделся: не помог рецепт. Кому-то не нравятся стихи. Кого-то раздражает рубрика «Ваши письма...» — мол, пустая болтовня. И так далее, и тому подобное.

Но газета, особенно такая специфическая, как вестник «ЗОЖ», — достаточно сложный и слаженный организм, чтобы можно было вот так просто из него что-то выбросить, а что-то добавить.

Например, после «Миллиона терзаний» я получил письмо от читательницы из Уфы. Она врач и, похоже, искренне желает газете процветания. Правда, советы следуют в эдаком командном стиле: «Вы должны...», «Вы обязаны...». К примеру, я должен завести рубрику «Дела семейные», где освещать следующие вопросы:

— Внезапная смерть близкого человека. Тем более, если вне дома. Что делать с трупом?

— Роды в необычных условиях. Как помочь женщине? Что делать с ребенком?

— Вашего ребенка изнасиловали. Как предохранить его от венерических заболеваний, как успокоить, к кому обращаться за помощью.

Ну, и так далее. То есть мне предлагают вестник «ЗОЖ» сделать бовым листком Министерства по чрезвычайным ситуациям.

Впрочем, главное заключается в другом. Автор письма постоянно указывает мне на необходимость обращаться к народной мудрости. Даже цитирую: «Потому что бесценный клад знаний находится в головах людей, а ваша задача — только добыть их и изложить в «ЗОЖ».

А чем мы, между прочим, занимаемся?! Только и добываем эти знания, только и излагаем.

Или предлагается призвать читателей: «Пишите, кому есть что сказать. Ваши знания кому-то необходимы».

Полностью солидарен, хотя уже было: «А ты написал в «ЗОЖ»?» Сегодня готов повторить призыв еще раз.

Далее: «Чтобы люди не ленились и писали, нужно стимулировать. Вот где необходимы конкурсы и призы, даже символические — грамоты».

Поверьте мне: стимулируем, и вовсе не символически, и не только за участие в конкурсах.

Наконец: «Думаю, очень многие хотели бы с вами сотрудничать, но их отпугивают жесткие условия, что писем без точного адреса вы не печатаете, какие бы интересные они ни были...».

Ну, это уже, знаете ли, слишком. Десятки раз повторяли — вы только намекайте: «Адреса прошу не указывать».

Анатолий КОРШУНОВ.

P.S. И очень прошу: не обращайтесь ко мне: «господин». Я — человек старой формации, и от «господина Коршунова» меня просто тошнит.

На приеме у нашего доктора

ХОЧУ ВЫЗДОРОВЕТЬ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Владимир Степанович ХОРОШЕВ — врач высшей категории, полковник в отставке, прошел Афганистан... Об этом мы сообщали в предыдущем номере. Почти случайно получилось так, что он стал медицинским консультантом нашей газеты. Именно он отвечает на ваши письма как специалист. На 30-40 ежедневно. Уж у него-то точно есть что сказать читателям.

Мы, жители России, не знаем, что такое здоровье. В нашей стране, кроме как на сло-

вах, оно никогда не ставилось на уровень национальной идеи. Здоровье как матери-

альную ценность мы начинаем воспринимать только тогда, когда заболеем чем-либо хотя бы немного серьезнее, чем ОРЗ. Или когда пройдемся по краю... Впрочем, это отдельный разговор.

Итак, вам объявлен достаточно суровый диагноз. Сначала, естественно, шок и горькая мысль: «Почему именно я?» Далее уже в зависимости от темперамента. Находятся даже

такие, которым в голову идет мыслишка: «Может, лучше сразу...»

Это слабые люди. Они жалуют только себя, но вовсе не своих родных и близких. Они не хотят понимать, что даже мысль об этом — да простят меня атеисты — греховна, читайте — античеловечна.

(Свой прием В. С. Хорошев продолжит на 17-й странице под рубрикой «Домашний доктор». Это логично: он истинный доктор миллионной семьи жожевцев).

Вы спасли мне дочь

Написать решила впервые: страдания моего ребенка отзываются в моей душе, как отражения в зеркале.

В возрасте 23 лет я родила девочку без какой-либо патологии. Через шесть месяцев, после третьей прививки АКДС, здоровье ребенка начало резко ухудшаться. Врачи поставили диагноз — ЦПНС.

Начали интенсивное медикаментозное лечение, которое не дало никаких результатов, кроме появившейся зависимости от лекарств.

Случайно в вашей газете № 6 (186), 2001 г. прочла статью «Когда боль во спасение» — о замечательном докторе Виталии Александровиче Копылове.

Стала интересоваться, и оказалось, что лаборатория доктора Копылова существует более 15 лет; за это время здесь лечилось свыше 20 тысяч человек, среди них выдающиеся врачи, видные деятели культуры и искусства, знаменитые спортсмены.

О результатах чудесного лечения было крайне мало информации в прессе. Рекламы доктор Копылов не дает.

Суть метода лечения Копылова — в гармонии Человека и Природы, в умении направить энергию человека в том направлении, которое необходимо для его здоровья, перераспределить ее естественным способом, без применения медицинских препаратов и неоправданных хирургических вмешательств, заставить сам организм работать на его выздоровление.

После первого курса лечения у доктора моя дочка стала переворачиваться на

бочок, на животик, на спинку и обратно, самостоятельно садиться на четвереньки, начался усиленный рост зубов.

После второго курса лечения ребенок хорошо сидит, становится на коленочки и пытается встать при поддержке за ручки — крепкая опора на ножки, взгляд приобретает осмысленность, девочка стала поворачиваться на обращение к ней.

После третьего курса лечения у ребенка прекратились каждодневные приступы (кивки до 50 раз в день). Дочка стала сама (из любого положения) вставать на ножки. Потом встала на четвереньки и начала ползать. Позже начала ходить у опоры, а затем и без нее. Девочка стала лучше реагировать на обращение с другими людьми, в разговоре добавились слоги.

После четвертого курса ребенок уверенно ходит и бежит, самостоятельно залезает на диван и спускается обратно. В 2 года девочка по физическому развитию догнала своих сверстников. Улучшилось общение с окружающим миром: играет с мячиком, бегает за котом, танцует.

Сейчас мы готовимся на прохождение пятого курса лечения и, с Божьей помощью, ждем положительных результатов.

Дорогая редакция, вы спасли мне дочь.

Сама же я за время общения с доктором В.А. Копыловым и его помощниками по-другому смотрю на окружающий нас мир, молюсь за его здоровье и благодарю Бога за то, что он помог нам встретить такого Человека.

Адрес: Романовой Екатерине Владимировне, 198013, Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 18, кв. 2.

«ЗОЖ»: Мы не один раз рассказывали о Виталии Александровиче Копылове — докторе милостью Божьей — и об успешном лечении его пациентов. Благодарственное письмо Екатерины Романовой — отнюдь не первое, которое мы публикуем в вестнике.

Адрес В.А.Копылова: 197136, Санкт-Петербург, Большой проспект, д. 56/1, кв.47. Тел.: 8-(812)232-42-10.

«ЗОЖ», я опять с тобой!

Беда всегда приходит неожиданно. 1 сентября 1999 года я, как всегда, с радостью начала учебный год (вела в школе математику), а ... уже 1 октября мне ампутировали правую ногу. Так случилось: у меня сахарный диабет с 20 лет, а сейчас мне уже 51 год. Не думайте, что я себя не любила, за диабетом не следила. Да, не могла я бросить школу, детей. Предлагали друзья сменить работу на более спокойную. Но, если в школе у меня все ладилось, о другой работе не думала.

Диабет у меня непослушный: чуть прибавят инсулина в эндокринологическом отделении — ночью без сознания, понижался сахар, а утром — опять высокий, короче, мучились со мной эндокринологи в стационаре и поликлинике. Ведь бывали времена, когда нужного инсулина не было...

Ампутация для всех нас стала трагедией. Я благодарна всем, кто поддерживал меня в трудную минуту: и родным, и друзьям, и коллегам, даже мои первые ученики не забыли, а ведь им уже по 40 лет. Справились, вроде, с этой бедой. Хотя, конечно же, нет. Сажу я на лоджии, на руках — крохотулька внученька, пою ей колыбельную, а по дорожке ученики в школу идут, во вторую смену. Слезы текли сами. Ночью просыпалась от того, что видела во сне себя у доски.

Летом 2000 года коллега, сама много испытывавшая, предложила по телефону подписаться на «ЗОЖ» и «Предупреждение». Я, не читая ни одного номера, сразу согласилась. Господи, почему раньше я не встретила с вами? Ведь столько лежала в больницах, но никто не заикнулся про вестник. Я же всем своим друзьям подарила в де-

кабре подписку на «ЗОЖ», даю читать соседке. Когда пришлось лежать в госпитале, соседки по палате глотали номер за номером, потом подписались. Буду и другим в день рождения дарить квитанцию на подписку.

Почему я так подробно? Чтобы понятно было: после школы, без любимых сорванцов, которые тянули руки, нарушая покой на уроке, оказаться в моем положении тяжело. Но я не сдавалась. Уже летом помогла мужу во время ремонта мыть окна, с кухней тоже справлялась. «ЗОЖ» читала с удовольствием и регулярно. А осенью со зрением стало плохо. Из-за этого оступилась и сломала ногу. И вновь — палата на 11 человек, все лежание. Я, к несчастью, не могла читать текст вестника даже в сильных очках.

И все же, выйдя из больницы, провела чистку организма, воспряла духом.

Уже понемногу хожу, набрала свой обычный нормальный вес, выполняю дела на кухне, занимаюсь математикой с внучкой. Я рада, что хотя бы так могу помочь дочери.

Сейчас стараюсь побыстрее управиться с домашними делами — и на лоджию, там у меня — читальный зал. Читаю «ЗОЖ», в душе — Бог.

Вот что я делаю ежедневно для поддержания здоровья:

- Утром, без подушки, лежа на спине, руки на животе, поднять ногу на высоту спичечного коробка и подержать 1 минуту. Конечно, сначала нелегко. Но постепенно получится. Это упражнение все, что ниже пояса, в порядок приводит.

- Тем, кто не может (по разным причинам) облить себя ведром холодной воды, советую такое закаливание. Я им пользуюсь уже 6 лет. Обливаю 4 места холодной водой:

- а) 3 пригоршни на лицо, затем растереть ладошками;

б) 3 пригоршни на шею, на область воротника и опять растереть;

в) 3 пригоршни — на верх груди, здесь растереть ладонью против часовой стрелки;

г) 3 пригоршни — чуть выше и левее пупка и опять растереть против часовой стрелки.

В этих местах расположены точки, растирание которых защитит вас от простуд. Проверено на себе.

Считаю себя терпеливой и не жду исцеления через месяц. Главное — старание и терпение.

На основании личного опыта обращаюсь к диабетикам или к тем, у кого дети — диабетики: не отчаивайтесь, жизнь продолжается. Не надо слез. Я с 15 лет осталась без мамы, в 20 заболела диабетом.

Но смогла окончить институт и работала, как и все. Высшую категорию просто так учителям не дают. Кроме того, смогла родить дочь (всю беременность вынашивала без сладкого). Дочь потом и гимназию с золотой медалью, и философский факультет университета с отличием окончила. Сейчас в аспирантуре. Так что не опускайте рук. Все будет хорошо!

Адрес: Шошкиной Любови Петровне, 634009, г. Томск-9, пер. Баранчуковский, д. 31, кв. 5.

Песня

Я — медработник. О преодолении своих недугов напишу как-нибудь в другой раз, а сейчас хочу рассказать об уроке мужества.

Эту пожилую женщину, крестьянку, привезли с хутора в тяжелом состоянии с диагнозом: гангрена нижних конечностей. Нужна была срочная операция — ампутация обеих ног выше колен.

Я об этой женщине несколько дней не вспоминала, так как работала в «гной-

ном» отделении, а ее после операции поместили в «чистое». Только через несколько дней она была возвращена к нам: у нее стали нагнаиваться культя. Она лежала в общей женской палате, где кроме нее находились на лечении еще семь человек. Лежала напротив дверей, чтобы легче было возить ее на перевязки. У меня всегда сжималось что-то внутри, когда я глядела на ее гноящиеся обрубки. Правая культя хоть медленно, но заживала, зарубцовывалась, а вот с левой была проблема: некротические куски ткани иссекались при каждой перевязке. Измученная женщина с надеждой смотрела нам в глаза, мы ее успокаивали, не веря в благополучный исход. Высокая температура держалась постоянно, лицо осунулось, посерело. Но она никогда не стонала, не жаловалась, только глаза выражали страдания.

Однажды вечером перед отбоем, я уже погасила в палатах свет, электричество оставалось гореть только в коридоре и на посту. Я занималась обычными вечерними делами, кипятила шприцы, отмечала температуру в температурных листах, выписывала назначение врачей... Было тихо, больные уже успокоились, все находилось на своих местах.

И вдруг среди этой тишины послышалась песня. Я прислушалась. Пели на два голоса. Подумала: наверное, радио включили. Встала из-за стола и пошла в сторону, откуда доносилось пение. Акустика была очень хорошая — хирургическое отделение располагалось в старой «барской» усадьбе. Песня лилась из женской палаты, где лежала женщина с ампутированными ногами. Пела она вторым голосом. А первым выводила другая женщина, лежащая в дальнем углу. Я остановилась на пороге. Эту казачью песню я слышала впервые. Женщины пели красиво, душевно, проник-

новенно. Один голос был бархатный, грудной, с нотками печали и тоски. Другой — нежный, с задоринкой. Я замерла, вслушиваясь в их голоса, хотелось, чтобы песня не кончалась. Они так слаженно пели, будто заранее готовились к этому выступлению. Запомнилось лицо женщины: оно изнутри стало каким-то светлым, помолодело, даже румянец заиграл на щеках (свет из коридора падал ей на лицо). Мне подумалось: как эта тяжелобольная женщина должна любить жизнь, чтобы в таком почти безысходном состоянии петь.

Кончилась песня. Стало тихо. Хотелось продолжения, но было поздно, и мне пришлось им сказать «спасибо», пожелать спокойной ночи... Я уходила от них, а слезы текли по щекам, и в горле стоял ком.

После того памятного вечера эта женщина быстро стала поправляться, культя зарубцовывалась, женщина была весела, рассказывала о муже, детях, внуках, строила планы на будущее. Я верила, что у нее все получится. Когда ее забрал муж из больницы, я наводила справки о ней, у нее все нормально. С тех пор, когда мне становится невмоготу, вспоминаю ту женщину, ее песню, и мне становится стыдно за свою слабость.

Такого пения я больше в жизни не слышала.

Адрес: Р.З.Фоминой, 354204, Сочи, Л-204, ул. Кольцова, 12-2.

Вот что значит одно доброе слово

В октябре 1998 года я написала письмо постоянному автору «ЗОЖ» Владимиру Сергеевичу Нуждову и очень удивилась, когда он мне быстро ответил.

В то время прошло 10 месяцев со дня моей операции: радикальная резекция — полное удаление левой молочной железы. Настроение мое было страшное. Была напугана, совершенно ничего не зная о заболевании. Никогда не думала, что есть люди, которые уже прошли через это и сейчас ведут нормальный образ жизни. Думала: моя жизнь закончилась. А ведь младшему сынишке в то время было всего 10 лет.

Очень благодарна В.С. Нуждову за то письмо. Оно заставило меня поверить, что можно жить и после операции, что есть примеры успешной борьбы с тяжелейшим заболеванием.

Прочитала очень много литературы по онкозаболеваниям и поняла: для того, чтобы жить, надо много трудиться и взглянуть на себя по-новому.

Сейчас живу по определенному порядку. С утра всегда — молитва, прием растительного масла (я его сосу во рту), физические упражнения, умывание холодной водой, обтирание тела до пояса, утренний прием лекарств. Питание — два с половиной года строгой диеты. Потом были частичные нарушения ввиду домашних и финансовых проблем, а с 2002 года решила попробовать питаться по церковным постам (в течение года получается 7 месяцев — обычное питание, а 5 месяцев — пост). Но за прошедшие годы диеты мои вкусы сильно изменились, и понятие «обычное питание», включает в себя уже пищу больше простую, нежирную, чаще рыбу, мясо почти совсем не ем и не хочу, каши, много квашеной капусты (в зимнее время года)...

Веду дневник. Часто перечитываю, что уже делала, как реагировал организм.

Лечусь каждый месяц по-разному, по следующим направлениям:

Противоопухолевые средства.

— Иммуностимулирующие средства.

— Противотрихомонадные средства.

— Очищающие средства.

— Пищевые добавки — очень редко.

— Компрессы-повязки.

— Успокоительные средства.

С 1998 года по настоящее время принимала и принимаю следующие средства (в разное время, конечно): болиголов, авиационный бензин, квас из чистотела, сабельник болотный, грецкие орехи на керосине, чистотел + календула + морковный сок, свекольный сок + картофельный сок + витамин «А», чистотел + календула + крапива, тройчатка Иванченко — пижма + полынь + гвоздика, сок лопуха, а также соки, овсяное питье, кровоочистительные сборы и т.д.

Наверное, делаю ошибки в лечении, но с тех пор, как начала лечиться, точно знаю, что взгляд на себя с другой стороны, труд и желание — это очень много значит. С Божьей помощью я живу и радуюсь каждому прожитому дню.

Адрес: Мануковской Надежде Николаевне, 394027, г. Воронеж, ул. 9-го Января, д. 87, кв. 24.

О пользе пырея и свежих идей

Дорогая редакция любимого вестника, спешу сообщить вам, что читателей нашей газеты прибавляется каждые 3 недели по 50 человек. Происходит это так: я, как сестра общества милосердия, читаю лекции о лечении травами, народными методами в доме отдыха «Лесная Поляна». В этой «Поляне» отдыхают малоимущие, инвалиды, одинокие пожилые люди, которые не могут выписать вестник. Каждый номер га-

зеты беру с собой, и мы его прочитываем, изучаем, применяем. И так — каждый заезд. Приятно бывает, когда, приехав в очередной раз, встречаешь человека, вылечившегося по вашим рецептам.

Хочу также сообщить господину Изотову, что после публикации в № 7 (211) моей статьи «Квас пьют не только в жару» я только и делаю, что пишу способ изготовления бальзама Изотова. Видимо, такая же тьма новых читателей, которые впервые о нем слышат. Может быть, есть смысл повторить этот рецепт на страницах вестника? А сейчас о главном, ведь в саду и в огороде сейчас масса так называемых сорняков. Но восточная мудрость гласит: «Лекарство, что стоит тысячу монет, растет у самого плетня». И почему так устроено в природе, что самые полезные растения называют сорняками? Их выдергивают, опрыскивают, сжигают, компостируют, одним словом — искореняют. Такова судьба и у пырея. Выживаемость его поразительна, он растет на самых неудобных местах. Ему ни почем палящее солнце. Перерезанное лопатой, растение не погибает, а дает новое. И чем больше его рубить, тем лучше оно растет. Спрашивается, зачем сорняку такая живучесть? Да потому, что в корнях пырея собрались неповторимые целебные силы. Собирать корни можно в любое время, хотя чаще они лежат под лопатой во время перекапывания земли.

Собранное сырье нужно помыть, обсушить на сквозняке и потом высушить. Использовать так: одна столовая ложка измельченных корней на один стакан воды, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, пить по полстакана за 30 минут до еды. Так от чего же принимать этот настой? Способность очищать кровь — вот первое и ценное качество пырея. Это очень важно

при болезнях почек, печени, кишечника, кожных болезнях и болезнях селезенки. Кроме того, корневище обладает мягчительным, обволакивающим, и послабляющим свойствам. Хорошо действует пырей как потогонное и отхаркивающее средство при болезнях бронхов и легких, особенно в сочетании с цветками мать-и-мачехи и цветами липы в равных пропорциях. На себе испытано свойство пырея буквально растворять желчные и почечные камни в сочетании с его мочегонным эффектом. Этот сорняк является верным средством для восстановления обмена веществ при ревматизме, подагре, артритах, причем во время приема отвара начинается такое бурное движение отложившихся солей, что суставы начинают ныть и гореть до невозможности. Стоит это потерпеть или пить не 1/2 стакана, а по 1/3 или 1/4. Однако это нытье суставов начинается не сразу, а через месяц регулярного приема отвара.

Еще одно ценное свойство пырея — противоопухолевое. Давнишние читатели вестника могут вспомнить, как я писала в 1999 году об отце, болевшем раком. Так вот этот сорняк испробован нами после неоднократных облучений. Нужно взять равные части корня пырея, корня лопуха, корня цикория, корня одуванчика, корня солодки. Каждый корень измельчить на кофемолке, все тщательно смешать и брать по столовой ложке смеси на 3 стакана кипятка, томить на тихом огне 10 минут. Это количество нужно выпить в три приема. Если повысится артериальное давление, то корень солодки из смеси исключить.

А вот при кожных болезнях отвар корней пырея нужно добавлять в ванну, не менее 3 литров на ванну.

при хронических запорах хороши клизмы: 2 стакана отвара на кружку Эсмарха. При туберкулезе корень пырея просто вне конкуренции. Взять столовую ложку свежих корней, 5 минут варить в стакане молока и выпить горячим за один прием. В день — до 3 стаканов.

Кто очень занят и не может отваривать и настаивать, пусть ест корень живьем или отварит в подсоленной воде, обваляет в муке и обжарит слегка в растительном масле. Получится, как спаржа. Отваренный корень можно положить в любой салат, суп, главное, будьте внимательны на своем огороде к этим назойливым, но таким целебным корешкам.

Отнеситесь к ним с любовью, и они отплатят вам исцелением.

Адрес: Цветковой Галине Никифоровне, 300041, г. Тула, ул. Спортивная, д. 21.

«ЗОЖ»: Наш активный пропагандист и постоянный автор Г.Цветкова предложила идею: а не повторить ли нам некоторые бесценные советы и рекомендации из тех номеров «ЗОЖ», когда счет подписчикам шел на тысячи? А сейчас нас 2,5 миллиона, и большинство новопосвященных в «ЗОЖ» не имеют возможности найти старые рецепты, на которые ссылаются ветераны вестника.

Признаемся откровенно, что у нас самих была такая задумка: в преддверии предстоящего этой осенью 10-летнего юбилея «ЗОЖ» пройтись по старым адресам, написать письма своим читателям, узнать у них, как они себя чувствуют, как сложилась их жизнь и судьба, дружат ли они по-прежнему с «ЗОЖ»?

Как видим, наши планы совпадают с мнением читателей.

ГЛИНА — ШТУКА КАПРИЗНАЯ И НЕ- ПРЕДСКАЗУЕМАЯ

В № 3 (207) за 2002 год в «Колонке редактора» затронут очень важный момент. Наталья Николаевна из Брянской области обижается, что ей ни один рецепт не помог. Меня тоже всегда обескураживала эта загадка: почему одно и то же средство кому-то помогает максимально эффективно, кому-то кое-как, а на кого-то не действует вообще? Глубокомысленные рассуждения, что у каждого организма индивидуальная реакция на лекарства, меня почему-то мало устраивали.

Так получилось, что около трех лет я невольно занимался глинолечением. Сначала на себе испробовал, потом на членах семьи, родственниках, друзьях, знакомых, а потом и незнакомых людях. И вот что я заметил. Даже одному и тому же человеку одно и то же средство в разное время помогает по-разному. В глинолечении это называется циркадными ритмами. То есть существует жесткая привязка к суточным, лунным и сезонным циклам. И если не учитывать эти циклы, то лечение может стать не просто бесполезным, но даже вредным. Это один момент. Второй связан с поголовной небрежностью и невнимательностью. Во всех книжках черным по белому написано, что глина ни в коем случае не должна соприкасаться с металлом: «Загрузку в мешки следует вести только деревянными лопатами. При соприкосновении с любым металлом целебные радиэстезийные свойства глины полностью утрачиваются без восстановления в последующем времени». Однако за три года я ни разу не видел, чтобы кто-то копал глину деревянными колышками. Все это делают стальными лопатами. «Простите, — спросишь, — а ничего, что вы железной лопатой глину роете? Не рекомендуется ведь». В ответ тебе так яростно начнут доказывать, что страшного тут ничего нет, и глина все равно помогает, что возражать бессмысленно.

Температурный режим нарушили (глину нельзя нагревать) — лечение ваше бессмысленно. У глины такая особенность, как у конденсатора: 3 часа она наматывает патологическую информацию, а следующие 3 часа аккуратно возвращает ее на место, то есть больному. Поэтому, если вы приложили аппликацию на ночь, как делала Наталья Николаевна, — толку не будет никакого (кроме разве эффекта Плацебо). Почти никто не учитывает того обстоятельства, что, чем больше масса глиняной аппликации, тем больше патологической энергоинформации она впитывает. В моей практике были случаи, когда я за

один сеанс избавлялся от артрита, гайморита, геморроя, используя около 10 кг глины одновременно. Так, летом 2000 года в Джубге, за санаторием «Прибой» (там есть небольшой выход рассыпной, не окаменевшей на солнце глины) я набрал килограммов 10-12 глины, размешал как следует с соленой водой и засунул больную кисть руки на 2 часа. С тех пор об артрите и не вспоминал.

Еще примеры? Однажды, после того, как я чуть не умер от большой дозы «левого» спирта с неизвестными добавками, у меня пораздувались сосуды. Везде — на черепе, на сфинктере заднего прохода. Но, что самое неприятное, день ото дня состояние ухудшалось. Геморрой разыгрался не на шутку: не то, что в туалет, сидеть на стуле было больно. Зашла речь об операции. Знакомый хирург ласково уговаривал лечь к нему под нож. Под нож что-то не хотелось. И тогда я без всякой надежды взял огромный кусок сухой голубой глины — где-то 7-10 кг. Расколол его на кусочки деревяшкой и размочил в ванной. При температуре 35°C я пролежал в ванной 1 час 20 мин., постоянно меняя взвешенную в воде массу у больного места. Глина — штука капризная и непредсказуемая. Но иногда она заставляет уважать себя всерьез. Ровно через час двадцать минут все геморроидальные узлы как ветром сдуло. Боль еще оставалась, но на следующий день и она исчезла. Вот так. Одна процедура вместо операции. Иногда и такие чудеса случаются.

Даже самая мощная голубая глина отличается по целебности, в зависимости от месторождения. А желтая глина, даже самого лучшего качества, считается самой слабой по эффективности в сравнении с голубыми, зелеными, темными и красными глинами. Если же она состоит из песка и суглинка, то и вовсе толку от нее никакого. Хоть одно звено в цепочке нарушено — и все лечение коту под хвост.

Игорь Беленко.

Брянск.

ОХ, ЭТОТ ОСТЕОХОНДРОЗ!

Как водится, несколько слов о себе. Окончив институт физической культуры и химико-биологический факультет Красноярского пединститута, более 30 лет занимаюсь преподавательской деятельностью и лечебной физкультурой. Девять лет вела в Тюменской области женскую группу «Здоровье» и детские сколиозные группы. Окончила школу Аюрведы («аю» и «веда» — «знание жизни»).

Участвовала в III конгрессе народной медицины, мой учитель — профессор Иван Павлович Неумывакин. Принята в профессиональную медицинскую ассоциацию народных целителей России, международную ассоциацию народных целителей России и международную ассоциацию здорового образа жизни. Мечтаю создать в Воронеже центр здорового образа жизни, куда бы могли свободно приходить все люди.

Для дебюта в вестнике «ЗОЖ» предлагаю свои рекомендации и советы, проверенные 30 годами практики.

Глупо было бы утверждать, что здоровье надо беречь. Это и без того ясно. Но вот как?

Причиной развития остеохондроза позвоночника являются переохлаждение, травмы и выполнение работы, связанной с однообразными позами, поднятием тяжестей, с тряской (водитель, швея, бухгалтер, машинистка, чертежник, строитель, сварщик и т.д.), старение и изношенность позвонков, нарушение обменных процессов, уход из большого спорта в пассивный образ жизни, ожирение, стрессовые реакции, перенесенные инфекционные заболевания, алкоголизм и др.

А ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО МОИХ СОВЕТОВ

Первая помощь — при простреле в пояснице: застыть секунд на 30-40 в той же позе, потом спокойно повисеть, обязательно прижавшись лопатками и всей спиной к стене, и полностью расслабить позвоночник.

При простреле в шее: очень медленно ухом тянемся к плечу (ничего не поднимать!), рукой слегка надавить на голову-ухо со стороны боли в шее. Затем лечь в постель, обязательно твердую и ровную. (Огромные подушки убирайте!). Под шею ватный или деревянный валик. (Если подушка — то «думочка», маленькая).

При сильных болях: одну таблетку реопирина до еды (если есть язва — после еды).

И на ночь: либо правильный компресс из своей урины, либо втирать апиэартрон с пчелиным ядом и, конечно, завязать болевой участок шерстяной шалью, платком, шарфом.

ОТ БОЛЕЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ:

а) 250 г медицинской желчи, 160 г камфорного масла и 2-3 стручка горького измельченного перца смешать, поместить в темную бутылку, закрыть пробкой, поставить в темное место на 7 дней. На ночь (при обострении болезни!) сделать компресс: смочить мягкую холщовую ткань и приложить на больное место. Сверху закрыть калькой, ватой, платком шер-

Компресс держать от 2 до 6 часов. Ожога в основном не бывает, но следить за состоянием кожи надо;

б) растирка: 25 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 5 стручков красного перца, перемолотого на мясорубке. Смешать, настоять в темноте 9 дней. Перед употреблением хорошо взбалтывать. Втирать на ночь;

в) компресс на ночь: 50 г сока алоэ (1 часть) смешать со 100 г меда (2 части) и 150 г водки (3 части).

АЛОЭ И МЕД ОТ РАДИКУЛИТА:

375 г листьев алоэ с растения 5 лет (не поливать растение перед срезом листьев 5 дней). Пропустить через мясорубку. Добавить 675 мл крепленого красного вина (кагора). Тщательно перемешать, поставить на 5 дней в темное прохладное место. Принимать первые 5 дней — по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды, в последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения — от 3 недель до 1,5 месяца.

Вырваться можно из любой болезни, но надо приложить собственные усилия, а не уповать на добрых дей...

Адрес: Маргарите Владиславовне Мосиной, 394055, г. Воронеж, ул. Депутатская, д. 17, кв. 33.

К ВРАЧАМ НЕ ХОЖУ УЖЕ 5 ЛЕТ

Выписываю «ЗОЖ» три года, давно перевыполнила свой долг по формуле 1+1.

Считаю себя полноценным членом семьи «ЗОЖ», так что имею право поделиться своими знаниями с другими жажущими здоровья.

Мне 67 лет. Пенсионерка. Педагог. Как у многих в этом возрасте, предостаточно болячек. В 1990 году удалили аденому гипофиза в Институте имени Бурденко в Москве. Пока Бог мил, не возвращаюсь туда. Обычно через 10 лет они делают повторную операцию. Из клеточек, которые остаются, вновь разрастается опухоль. Только 16% не возвращаются. Прошу Бога, чтобы я осталась в их числе.

Последние 5-6 лет к врачам не хожу. Занимаюсь своим здоровьем сама.

Много лет страдаю и борюсь с гипертонией. Перед операцией делали компьютерную томографию, были замечены атеросклеротические изме-

нения сосудов головного мозга. Пока еще не существует такого препарата, который бы избавил от этого тяжелого недуга. Болезнь века... Медицина бессильна. Сама борюсь, как могу. Веду правильный активный образ жизни, не перепадаю, занимаюсь по системе здоровья К. Ниши, сахар не употребляю уже 2 года, соль ограничила до минимума, ем редко только темный хлеб, мясо употребляю редко, больше употребляю овощи, фрукты, орехи, семечки (не жареные).

В прошлом году осенью за 3 месяца потеряла 10 кг без всяких проблем, очень просто и легко. Вела активный образ жизни, до минимума ограничила мучные изделия, старалась налегать на фрукты и овощи. Теперь вешу 65 кг вместо 75, при росте 155 см. Для профилактики употребляю 7 месяцев смесь водки с маслом.

Для очищения сосудов делаю настой из чеснока и лимона. Этот настой повышает иммунитет и оберегает от простудных заболеваний и гриппа. Рецепт был дан в «ЗОЖ», не буду повторяться.

Тахикардию свою лечу настоем боярышника. Чаще всего делаю каждый вечер настой из шиповника и боярышника из расчета: 2 столовые ложки боярышника на 1 стакан кипятка, в термос добавляю 1 чайную ложку на стакан настоя меда, тем более что мед не только лакомство, но и «лекарство» («ЗОЖ»). Скажу честно, что я очень редко стала пить обзидан (препарат для снижения давления), он небезвреден, как и многие препараты, для организма.

От бронхита, когда обостряется, делаю чай из трав душицы, чабреца и горного чая, который растет высоко в горах. Можно и без него. Заправляю сливками, чуть-чуть солю и пью несколько дней. Кладу травы наугад, кипячу 15-20 минут, потом процеживаю и добавляю сливки. На другой день подогреваю. Он годен. Только чай после добавки сливок надо прокипятить, чтобы не прокис.

От запора я избавилась по рецепту из вестника. Спасибо той женщине, которая 15 лет мучилась и нашла такой простой и дешевый рецепт: 2 ст. ложки отрубей (аптечных) залить кипятком и через час слить воду и съесть, я добавляю айран, можно и кислое молоко. Кефир тогда приятнее. Это лучше, чем добавлять сахар и соль. Пить надо натошак и через 1-2 часа завтракать.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, Карачаево-Черкесская республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

СПАСИБО, САБЕЛЬНИК!

В далеком 1961 году у меня, 12-летнего деревенского паренька, заболел правый коленный сустав. И именно тогда мне поставили диагноз: артрит. Я был молод, и боль в суставе до поры до времени поддавалась лечению. А тут еще во время службы в армии потерял слух. Но не сдавался. Приспосабливался жить и работать без всяких скидок.

Шесть лет назад артрит мой резко активизировался. Заболели суставы рук, ног и пальцев, началась их деформация. Появились опухоли. Без боли не мог ходить, не мог спать. Порой за столом ложку не мог без боли поднести ко рту. Прием обезболивающих препаратов и лечение в стационаре приносили только кратковременное облегчение. Работу пришлось оставить.

Врачи областной больницы дали по двум заболеваниям мне третью группу инвалидности.

А тут в «ЗОЖ», подписчиком которого я буду теперь всегда, вычитал про травку под названием сабельник. Сразу подумалось: это и есть то, что мне надо. Начал искать сабельник в наших местах. Благо, что болот в Тюменской области хватает. И, представьте себе, нашел. Из листьев и цветов стал заваривать травяной чай. Корни и стебли кипятил для ванн. Но самым лучшим лекарством оказалась водочная настойка, про которую я тоже вычитал в «ЗОЖ»: измельченные корни на третью часть засыпать в бутылку и залить водкой доверху, настаивать 21 день.

После того, как пропил первую бутылку (по столовой ложке перед едой), уже почувствовал значительное облегчение. За зиму выпил три бутылки по 0,5 литра. Ходить и работать руками стал почти без боли. Опухоли и деформация суставов значительно уменьшились.

Спасибо тебе, сабельник! Многих родных и знакомых я уже одарил болотной розой. И даже есть возможность еще кому-то помочь.

Пользуясь случаем, хочу попросить у читателей совета, как можно народными средствами вылечить неврит слухового нерва.

Адрес: Полукееву Алексею Петровичу, 627432, Тюменская обл., Казанский р-н, с. Ильинка.

СПАСИБО ВАМ, ЛЮДИ «ЗОЖ»!

...Спасибо моим дорогим зожевцам. Я учусь у них мужеству, стойкости в сражении за здоровье. В наше время, только будучи в связи друг с другом, мы можем побеждать всякие напасти. Самое главное — это убеждение. В газете, как нигде больше, есть личные доказательства победы над недугом. На примере Галины Валентиновны Брянской можно убедительно понять, как бороться с несчастьем в жизни (у нее погиб сын). Сильнейший стресс. И она с большим страданием с помощью веры в Бога превозмогла, победила, выжила. Бог ей дал светлую голову. Я читала и плакала. Но я знала, что она сильная, волевая женщина, еще со статьи в «Предупреждении»: «И принцессе нужна вера в себя». Только так можно победить адские сердечные муки. Я ей как-то после той статьи написала письмо, я не знала, что у нее погиб сын. Появились какие-то мысли, какое-то притяжение. И оказалось, что мое письмо ей помогло.

О себе писать не буду, слишком обширный материал. Сражаюсь сама со своими недугами. Во многом помогает наша газета.

Адрес: Ворожбитовой Антонине Николаевне, 622012, Свердловская область, г. Нижний Тагил, а/я 107.

СЕКРЕТ В 95 ЛЕТ

Уже 3 года выписываю «ЗОЖ». Имею 2 большие подшивки газеты. Десять человек привлек к подписке на газету. Пред-

ставляюсь: Пудов Генрих Александрович, инвалид II группы, пенсионер, мне 69 лет.

Моей маме — Пудовой Тамаре Сергеевне — на днях будет 95 лет. Живет она в Пензенской области, на станции Башмаково, в семье четвертого среднего сына. Нас было у нее 11 детей, девочка и десять ребят. К сожалению, осталось нас только пятеро сыновей. До сих пор мама ухаживает за собой сама и старается предлагать свою помощь другим. Секрет ее долгожительства, видимо, в том, что она всю жизнь в движении и в делах. Пошлю фото своей мамы к ее юбилею

Адрес: Пудову Генриху Александровичу, 142370, Московская обл., Чеховский р-н, п/о Троицкое-Антропово, дом 47, кв. 31.



СНОВА ЗАХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ

Мне 57 лет, болячек — хоть отбавляй. Добилась неплохих результатов в лечении зоба настойками, о которых писал «ЗОЖ». «Слезла» с гормональных таблеток.

А тут случился сильнейший стресс. Снова увеличился зоб, стало трудно ходить, одышка замучила, десны кровоточили. Но через некоторое время поняла:

надо брать себя в руки. Вернулась к зарядке, по утрам набираю голубой глины в рот, разжевываю, размазываю по зубам и хожу так 30-40 минут. Потом щеткой чищу этой же глиной зубы. Десны перестали кровоточить. Хоть маленькая, но уже победа!

Прочитала в № 3 (207) за 2002 год письмо Софьи Кустовой «Мне психолог не нужен», и сразу захотелось снова обливаться холодной водой, прямо сейчас, сразу. Снова захотелось жить.

Адрес: Какаулиной Лидии Васильевне, 692891, Приморский край, п. Дунай, ул. Морская, 18-55, а/я 19.

А ЧТО МЫ ЕДИМ?

Задумывались ли вы о социальной возможности здорового образа жизни? Все мы ходим на рынок и покупаем капусту и картошку. Что мы о них знаем? А не исключено, что росли эти овощи на полях, обильно поливаемых различными ядами. Наше местное радио прошлым летом в передаче «Наша земля» сообщило: «К децису колорадский жук уже привык, применяйте более сильные яды». И перечислили список ядов. То же самое и с капустой.

Помню, как в советские времена применялись биологические средства защиты растений, которые действовали только на вредителей, грызущих растения. Никакого государственного контроля в настоящее время, похоже, нет. Недавно оренбургское радио обсуждало вопрос о молоке — натуральное оно или порошковое? Оказывается, контрольные органы проверяют не

всю продукцию, а лишь «реагируют на сигналы». На остальное у них нет средств.

Здоровье зожевцев и их семей будет крепче, если опрыснем свои участки картошки и капусты биологическими средствами, такими, как битоксибицилин, это биологическое средство успешно применялось в прежние времена против жуков и гусениц.

Адрес: Янбухтину Рагиму Тухватовичу, 461218, Оренбургская область, Новогеоргиевский район, с. Старогумирово.

ЧТОБЫ «ЗОЖ» НЕ ПОХУДЕЛ

Ну что ж, дорогие, вот и лето пришло. Так что давайте забудем хоть на некоторое время о болезнях. Поверьте: отступят они после «шейпинга» с лопатой, мотыгой, граблями. Все разомнется, промассируется автоматически.

Летом нам некогда будет писать в «ЗОЖ». Давайте заранее позаботимся, чтобы вестник не «похудел» от нашего сокращенного внимания, напишем впрок. Попытаюсь внести свою лепту: поделюсь своим изобретением по выращиванию перца сладкого в пластмассовой бутылке. Полуторалитровая бутылка разрезается поперек на расстоянии примерно 15 см от доннышка. Верхнюю часть (в виде воронки) вставляем в нижнюю — поддончик, чтоб горлышко в дно уперлось, и по два растеньица хорошо растут в таком «домике» до высадки в огород уже с садка.

Достаточно дома иметь один кустик комнатного перчика, который на лето следует пересадить в огород, а осенью вернуть на подоконник.

А.Авожичева.
Пензенская область.

И ВОТ, ПОЖАЛУЙСТА, — ДЫШУ!

Мне очень помогла смесь водки с маслом. Четыре года я мучилась от аллергии. Делали мне уколы, и таблетки принимала, и капли. Пока лечилась — дышала, а потом опять то закладывало нос, то текло из него.

Но вот прочла про смесь водки с маслом, и, пожалуйста, — дышу! Спасибо вам всем.

Адрес: Девятковой Елене Алексеевне, 617764, Пермская обл., г. Чайковский, ул. проспект Победы, 4-117.

НЕ УВЕРЕНЫ — НЕ СОБИРАЙТЕ!

Вызывают порой недомогание объявление некоторых травников, которые, предлагая те или иные лекарственные травы, наводят «тень на плетень», всячески маскируя их названия, и вместо хорошо известной «чемерицы Лобеля» появляется таинственный «чудодейственный кукольник», а вместо банального «зверобоя» — совсем неизвестный «дюрavec». «Таволга» превращается в «белоголовник», «кирказон ломоносовидный» — в «кухлянку». Конечно, в различных областях есть свои, народные названия лекарственных растений, но для публикации должны использоваться общепринятые ботанические названия, которые есть в многочисленных руководствах по фитотерапии. Там же, кстати, приводятся и точные дозировки приема лекарственных растений, показания и противопоказания к лечению.

Начиная с весны, многие из нас потянутся в леса и луга на заготовку заветных трав для лечения. Вот тут-то бы и не ошибиться! А то вместо вкусной и целебной «сноти» или «купыря» можно запросто сжевать смертельно ядовитую зелень «болиголова» или «цикуты» (веха ядовитого). Так что в незнакомом месте весной зонтичные растения лучше не собирать вовсе, если вы не уверены в них на все 100 процентов.

Адрес: Заломленкову Андрею Ивановичу, 461636, Оренбургская область, г. Бугуруслан, ул. Челюскина, д. 43, кв. 55 (дом. тел.: 8-353-52-3-39-35).

ВЫРУЧАЮТ ТРАВЫ

У меня, как у многих, целый букет болезней, а все началось с беременности: сильный токсикоз, рвота, тяжелые роды... В общем, если все сплусовать, то меня только на свалку осталось выбросить. Но борюсь, как могу. Силы воли, правда, у меня маловато: попью что-нибудь, немного полегчает — и бросаю. Но к советам «ЗОЖ» прислушиваюсь.

Пью отвары из трав: у меня в огороде растут календула, ромашка, валерьяна, бессмертник. Собираю тысячелистник и пижму. Пью отвар из овса, ем овсяную кашу. Сами понимаете: на пенсию особо не разбежишься, другой раз даже на лекарство не хватает. Выручают травы и растения, полезность которых открывает миллионам читателей добрый и неутомимый «ЗОЖ».

Адрес: Ивановой Лидии Васильевне, 460014, г. Оренбург, ул. Правды, д. 27, кв. 1.

ЭФФЕКТ — В САМОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Три с половиной года назад я перенес обширный инфаркт и инсульт и уже более двух лет занимаюсь дыханием по методике В.Ф.Фролова. За это время удалось справиться с аритмией, шумом в ушах, раздвоением зрения. Кроме того, исчезли боли в сердце и заработали пальцы левой руки. Но цель моего письма не реклама возможностей ТДИ-01, а желание предостеречь начинающих от тех ошибок, которые были мною допущены.

1. В инструкции сказано, что величина вдоха ограничена максимальным движением живота, и грудь должна оставаться неподвижной. Но во время тренировок для того, чтобы оттянуть момент, когда чувствуется нехватка кислорода, я подсознательно старался сделать вдох глубже и заметил, что нарушаю это правило. Надетый на грудь брючный ремень при увеличении объема груди наминал об ошибке и помог от нее избавиться.

2. Когда я преодолел рубеж — ПДА в 25 секунд, то обнаружил, что мое давление во время тренировок стало увеличиваться. Тогда я стал наращивать ПДА только после того, как предыдущий режим проходил легко и без увеличения давления.

3. После того, как был освоен безаппаратный режим эндогенного дыхания,

я стал слишком быстро наращивать продолжительность тренировок — сначала на 1 минуту в день, затем на 2, 5, 10. И, наконец, добился того, что давление стало так «прыгать», что пришлось вновь перейти на ежедневный прием капотена. Давление восстанавливалось около недели, а затем я вернулся к дыханию в гипоксическом режиме. Все встало на свои места, когда я понял, что эффект дает сам процесс тренировки, а не результаты, достигнутые в задержке дыхания. Можно достигнуть ПДА более часа и причинить себе вред, а можно остановиться на 30 секундах и получить просто удивительные результаты в оздоровлении.

И не надо ждать от эндогенного дыхания чуда. Оно работает на оздоровление, но нет одинаковых болезней, есть только болезни с одинаковыми диагнозами. У меня аритмия прошла после трех месяцев тренировок, а узлы на венах ног — только месяц назад.

Конечно, в одном письме трудно описать двухлетний опыт. Если у кого возникнут вопросы — пишите.

Желаю всем здоровья и удачи.

Адрес: Рахубенкову Валерию Георгиевичу, 624936, Свердловская обл., г. Карпинск-6. До востребования.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Берего только в двух последних номерах не было материалов Н.В.Любимовой. Но в редакции тут же стали раздаваться телефонные звонки: «Где же Наталья Владимировна? С нетерпением ждем встречи с ней. Читая ее статьи, мы чувствуем, что не одиноки, не забыты. Ее советы и рекомендации помогают нам. Спасибо, что есть в России такие знающие люди!»

Что ж, выполняем вашу просьбу. Сегодня доктор ЛЮБИМОВА отвечает на ваши вопросы.

«Повторите, пожалуйста, способ очищения организма при аллергии, ожирении, атеросклерозе». (Жуковская Г.П. из п. Магдагаш Амурской области).

Цикл очищения при названных заболеваниях — 21 день. Весь двадцатидневный курс лечения надо придерживаться вегетарианской пищи. Можно есть

шу менопаузу, частые, приливы, чувство жара, гипертония. Посоветуйте, как избавиться от этого неприятного состояния?» (Додонова Л. из г. Пугачева).

Один из способов лечения недомоганий во время менопаузы, — попытка возместить снижение гормона эстрогена. Метод гормонозамещающей терапии оста-

мулятора, так называемого фитоэстрогена. Например, успокаивающая настойка пустырника — по 20 капель 3 раза в день. Принимать 1 месяц. Настой хвоща способствует усвоению кальция, предохраняя тем самым от остеопороза.

Рекомендую и такой сбор: по 1 части — лист крапивы, трава чистотела, пастушьей сумки, семена укропа, 2 части — почки березовые. 3 ст.ложки сбора залить 1 литром кипятка, томить на медленном огне 3-5 мин., настоять 30 мин., процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

«Много лет страдаю ларингитом, традиционная медицина не помогает. Голос охрипший, стала

те больше сырых овощей и фруктов, уменьшите потребление сладостей. Эти меры помогут ускорить выздоровление при ларингите.

Дышите над паром с горячей водой, куда нужно добавить 1 табл. валидола. Прикладывайте к горлу теплые компрессы.

Если вы считаете, что ларингит вызван аллергией на какие-то продукты, поэкспериментируйте, убирая подозрительные из диеты, а затем вводя их вновь и наблюдая результат.

«Подскажите можно ли лечить эндометриоз травами или другими средствами, кроме гормональных?» (Попова А.П. из г. Грязи, Липецкой обл.).

Можно, однако симптомы заболевания часто возвра-

ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЯ И СВЕТА

овощные блюда, каши, фрукты, рыбу, но первые 3 дня — только салат из свеклы, моркови, зеленых яблок, заправленных растительным маслом и 1 зубчиком чеснока. К этому салату можно добавить 2 ломтика серого хлеба с отрубями.

В течение этого времени следует ежедневно принимать активированный уголь утром натощак — максимальная доза по 1 табл. на каждые 10 кг веса тела. Перед обедом и ужином за 40-50 мин. принимать (в течение 10 дней) по 1 чайной ложке порошка сернокислой магнезии, разведенной в 100 мл воды комнатной температуры. Через 10 дней начинайте принимать декорис: для взрослых 1/3 табл., для детей 1/6 табл. один раз в день после ужина — 10 дней. Этот метод очищения очень эффективен и доступен. Я советую воспользоваться им именно сейчас, в преддверии лета. Ведь за зиму организм накопил много шлаков.

«Очень тяжело перенос-

ется спорным ввиду его побочных эффектов. Поэтому следует взвесить возможный риск и пользу.

Для облегчения приливов используйте влажные компрессы. Намочите полотенце в холодной воде, отожмите и прикладывайте его на три минуты к лицу, шее и груди. Делайте это по мере необходимости. Затем насухо вытретесь. Увеличьте прием кальция и магния. Регулярно выполняйте упражнения на поднятие тяжестей, чтобы избежать остеопороза. Принимайте от 400 до 800 МЕ (международные единицы измерения указаны на упаковке) витамина Е в день для снятия жара и уменьшения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Лечебные травы и растительные продукты могут облегчить симптомы менопаузы. Экстракты и чаи из клопогона кистевидного могут снабжать организм дополнительным количеством растительного сти-

раздражительной. Что делать?» (Булаева Т.Д. из г. Белинска).

Вирусные ларингиты обычно проходят сами собой в течение нескольких дней, а потому стойкий ларингит — тревожный сигнал того, что вызван он не вирусом, а чем-то другим. Чтобы восстановить голос, надо полоскать горло отваром красного шалфея, барбариса или коры дуба. Настойка эхинацеи, принимаемая каждый час в течение двух дней, укрепляет иммунную систему — размешать 10 капель настойки в рюмке воды и выпить. Помимо этого принимайте ежедневно от 1000 до 2000 мг витамина С, от 10000 до 20000 МЕ бета-каротина (витамина А) и чеснок.

Дайте отдохнуть и голосу, и телу. Если вам необходимо говорить, не напрягайте голосовые связки — шепчите.

Пейте больше жидкости — воды или чая, смешанного с небольшим количеством меда и лимона. Еш-

щают после того, как лечение прекращается.

Большинство альтернативных методов лечения направлены не на поврежденные ткани, а лишь на снятие симптомов эндометриоза. Поэтому они менее эффективны, чем традиционные методы — гормоноterapia или, в серьезных случаях, хирургическое вмешательство.

В организме содержатся гормоноподобные вещества, называемые простагландинами, которые играют важную роль в мышечном сокращении и способствуют появлению менструальных схваток. Употребление продуктов, богатых антипростагландинами — скумбрия, сардины, лосось, треска — смягчает симптомы эндометриоза. Принимайте также рыбий жир, печень трески.

Ежедневный прием витаминов В, Е, а также кальция, магния может помочь восстановить равновесие уровня содержания эстрогена и простагландина и умень-

шить менструальные спазмы.

Избегайте кофеина и сахара. Некоторые травяные сборы могут облегчить боль. Например, валериана, но не применяйте ее более месяца.

Рекомендую такой сбор (каждый компонент берется поровну): череда (трава), тысячелистник, лист мяты, календула, чистотел, зверобой, корень валерианы. Все смешать, залить 1 ст.ложку смеси 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин. Настоять 20 мин. Пить по 100 мл 2 раза в день 1 месяц, перерыв 2 недели и снова повторить. Этот сбор рекомендую и при миоме и мастопатии.

«Можно ли мне делать клизмы со свеклой, у

бавить 70 г меда, 30 г орехов (фундук), 100 г травы сенны в брикетах. Все тщательно перемешать, принимать 7 дней. Таким образом, вы очистите свой организм без клизмы. Эту процедуру можно проводить затем 1 раз в 3 недели.

«Я перестала радоваться жизни, беспокоят тяжелые мысли. Помогите обрести покой и уверенность в себе». (Елена Викторовна из г. Н-Ломова).

Уважаемая Елена, вы еще молоды, чтобы перестать радоваться жизни, любить и быть любимой. В начале 90-х годов мне посчастливилось побывать на семинарах у Александра Эверетти из США, это известный психолог-практик. Читая ваше письмо, я вспомнила одну

ваши мысли, настолько и будет высок результат. Если хотите чего-то достигнуть, следует «намагнитить» свой мозг, чтобы вся сила мысли и идей была сосредоточена в одном направлении.

Кто вы? Я предлагаю всем читателям «ЗОЖ» ответить на этот вопрос, создав свой портрет. Портрет той личности, которой вы в действительности являетесь. В нем будет вся правда о вас — сильном, красивом, любящем, талантливом, удачливом и здоровом человеке. Именно таким вы и являетесь в действительности.

Расслабьтесь и затем сконцентрируйтесь.

Представьте, что в руках у вас карандаш, мел, кисть — что больше нравится. И

Вы удивительный и прекрасный человек и должны это признать. Представьте себя именно таким. Оденьте себя так, как вам нравится.

Не забудьте тщательно прорисовать руки. Напишите их сильными и крепкими, но при этом достаточно тонкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Я надеюсь, вы не забыли обуться?

Теперь окиньте взглядом свое произведение. Скажите себе: это мой портрет, такой я есть на самом деле. А теперь оживите портрет. Вы — человек с большой буквы, вы очень талантливы. Вы — самый здоровый человек на свете. Скажите себе: «Да, это действительно я — прекрасный, совершенный, любящий, любимый человек, обладающий огромной силой и здоровьем». Скажите себе: «Я просветлен, мои мысли приведены в порядок, я вдохновлен тем, что все в этой жизни мне по плечу. Я полон энергии, как никогда прежде. И этот образ я закладываю в свой мозг».

Помните, вы творец своей судьбы. Любая мысль влечет те или иные химические и физические реакции в мозгу. Вглядываясь в этот портрет, размышляя о нем, вы на физическом уровне закладываете отпечаток своего «я» в мозг. И ваши мысли, словно магнит, притягивают к вам обстоятельства. Ваш мозг — это ваш верный слуга, и все, на что вы его направите, он выполнит. Поэтому вы обязательно станете таким, каким изобразили себя на этом портрете.

А теперь последний штрих. Представьте мощный поток света, льющийся на ваш портрет. Вы видите, как этот свет озаряет ваше лицо, глаза, весь облик. Любви, здоровья и Света на вашем пути!

НА ВАШЕМ ПУТИ!

меня дисбактериоз и кандидоз желудка?» (Игнатова Н.Н., г. Бор Нижегородской обл.).

Весной, перед появлением «зеленых витаминов», просто необходимо удалить из своего организма шлаки, соли. Рекомендую всем регулярно устраивать разгрузочные дни — 1 день в неделю съедать только 5-6 небольших запеченных картофеля и 0,5 л кефира или бифидока. Кисломолочные продукты советую пить постоянно.

Зашлакованный кишечник — причина многих болезней. Очищение надо начинать с подготовки. В течение недели на брюшную полость накладывайте компресс из просоленной шерстяной ткани. На ночь влажный, теплый, днем только сухой. И кишечник начнет «оживать». В эту неделю принимать следующую питательную и очищающую смесь по 1 ст.ложке на ночь: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, прокрутить через мясорубку; до-

из его лекций и хочу поделиться впечатлениями с вами и теми, кто испытывает подобные ощущения.

Вот его совет: знайте, что сила внутри нас. Представьте себе два металлических бруска, совершенно одинаковых по размеру, форме и весу. На вид между ними нет никакой разницы. Отличие только в том, что в магните молекулы организованы и направлены в одном направлении, что и создает его силу. В обычном же бруске они движутся хаотически, в разных направлениях, поэтому он не обладает силой магнита.

Так же и ваши мысли. Если они движутся в одном направлении, они создают силу, подобную магниту, которая притягивает все, что надо вам. Часто бывает так, что человек мало достиг в этой жизни, не получил тех результатов, о которых мечтал, потому что его мысли и стремления были разбросаны. Насколько организованы и упорядочены

мысленно начинайте рисовать свой портрет, стараясь придерживаться реальных размеров. Сначала нарисуйте тело — очертания туловища, руки, ноги, затем голову (это овал). Не обязательно быть художником. На это в воображении каждый способен. Теперь уделите внимание деталям. Волосы — ваше украшение. Поэтому придайте им цвет, форму, которые нравятся.

Дальше — глаза. Вся ваша сила в них. Пусть они будут яркими, искрящимися, отражают радость и спокойствие вашего сердца.

Теперь — лицо. Постарайтесь изобразить его расслабленным, со спокойной улыбкой. Пусть оно выражает любовь, понимание и расположение ко всем людям.

Создавая свой портрет, старайтесь отразить в нем все свои лучшие качества.

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной, ей можно позвонить по телефонам: 8-075-2-72-77-90 в Тамбове; 8-075-3-33-14-81 в Моршанске.

ОПАЛЬНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ РАКА

Держу в руках необыкновенный альбом фотографий. В нем собраны снимки разных людей — молодых и старых, мужчин, женщин, детей. И рак у них был совершенно разный — легких, молочной железы, матки, прямой кишки и т.д. Их объединял неутешительный прогноз. Но все они, большей частью здравствующие и поныне, были 5, 10, 20 лет назад «онкобезнадежными» пациентами профессора Валентина Ивановича ГОВАЛЛО. Иммунолог, доктор медицинских наук, он недавно награжден медалью Международного биографического центра в Кембридже как выдающийся ученый. На его счету получившие широкое признание за рубежом методы диагностики и препараты из плаценты, более 350 научных работ, 19 книг по иммунологии и иммунотерапии рака, в частности. Естественно, что и разговор наш — о раке.

«ЗОЖ»: Расскажите, пожалуйста, о природе рака, как он появляется?

ГОВАЛЛО: Наш организм представляет собой многоклеточную систему, которая способна выдерживать колоссальные перегрузки и восстанавливаться. Но если нарушается взаимосвязь составляющих ее компонентов, эта биологическая конструкция разрушается. Однажды какая-то из клеток восстает против всего конгломерата и начинает жить по своим законам, вызывая необратимые последствия, заканчивающиеся гибелью человека. Рак — это своего рода расплата за многоклеточность, ведь ежедневно наш организм обновляется, а параллельно идет процесс мутации. Аномальные элементы обычно уничтожаются иммунными механизмами, но некоторым клеткам-ослушникам удается отстоять свою самостоятельность и вырваться на волю.

«ЗОЖ»: И какие же причины провоцируют такой бунт?

ГОВАЛЛО: Они весьма многообразны. Это может быть радиация, ультрафиолетовое облучение, травмы, онкогенные вирусы, химические канцерогены, ионизированное излучение.

«ЗОЖ»: А чем отличается раковая клетка от остальных?

ГОВАЛЛО: Переставая подчиняться общим для всех элементов тела командам, эта клетка начинает неупорядоченно размножаться, копируя себя. Подобные же свойства передаются ее потомству, дочерние клетки разносятся током крови и лимфы в отдаленные участки тела, образуя метастазы.

Автономный рост, агрессивность — вот главные отличия раковых клеток от других.

Второе отличие раковых клеток состоит в упрощении их строения и потере функциональных качеств. Это своего рода развитие вспять — обратное эволюционному, регресс. Мутан-

ты как будто «впадают в детство» и переходят на бескислородное дыхание, обращаясь к более древнему способу добывания энергии.

Свои потребности в энергии такая клетка восполняет за счет глюкозы. При этом много энергии пропадает.

«Сластена» не только отлавливает глюкозу, но и перехватывает нуклеиды, белки, азотные элементы, витамины. Чем богаче питание человека, тем более полноценное меню получает опухолевая клетка. Она постоянно побеждает нормальных сестер в конкурентной борьбе за усвоение полезных молекул. Это особенно важно помнить тем, кто старается лучше и разнообразнее накормить больного. Даже биологически активные вещества, содержащиеся в женьшене и мумии, поглощаются раковыми клетками успешнее, чем нормальными.

Опухоль, как насос, перекачивает поступающий с пищей азот, отбирая его у мышц. Со временем мускулатура больного атрофируется, свою массу теряет даже сердечная мышца.

Еще одна особенность опухолевых мутантов связана с нарушением дистанций между клетками, деление которых обычно строго упорядочено. Раковые клетки не соблюдают правил регулировки, сцепления и торможения, они не подчиняются общим законам. А их «самостийность» позволяет захватывать соседние области, причем агрессоры прорастают в других тканях избирательно. Замечено, что рак молочной железы вызывает метастазы в легких или костях, рак бронхов — в нервных клетках. Злокачественные клетки образуются и путем слияния со здоровыми. Эта «гибридизация» спасает их от истребления лимфоцитами крови, которые обычно выполняют защитные функции.

«ЗОЖ»: А при чем же здесь развитие вспять?

ГОВАЛЛО: Сделаю небольшое отступление.

Чтобы шло развитие эмбриона, его ткани должны защищаться от материнского иммунитета. Защита обеспечена тем, что выделяемые тканями белки при нормальной беременности частично блокируют иммунитет и препятствуют родительским реакциям отторжения, пока плод созревает. В балансе иммунных и блокирующих факторов активную роль играет плацента. За счет такого сложного взаимодействия обеспечивается активизация генов, особенно в ранний период развития плода.

Оказалось, что подобно эмбриональным опухолевые клетки синтезируют такие же белки, которые «гасят» иммунные реакции организма. Однако в отличие от условий, в которых развивается эмбрион, ничто не тормозит действия этих белков.

Словно воры в чужом доме, они отключают сигнализацию. Происходит местное расстройство иммунитета, а рак, как диверсант, действует в обход защитников организма — лимфоцитов. Происходит деградация тканей.

«ЗОЖ»: А что вы скажете по поводу раковых последствий при трансплантации различных органов? Ведь эйфория по этому поводу уже продолжается несколько десятков лет.

ГОВАЛЛО: Да, рак, как цепной пес, преследует трансплантацию. Мне приходилось принимать участие во многих операциях, связанных с трансплантациями. Исследователи долго не могли понять, в чем дело, списывая неудачи то на несовершенство хирургического мастерства, то на чрезмерное подавление иммунитета больных. И когда в 60-х годах в Центральном институте травматологии и ортопедии мне разрешили открыть лабораторию иммунотерапии, отношение к этой неизведанной области было более чем скептическим.

Ну, представьте себе: в ЦИТО лежат больные с патологией костной системы, которая развивается со скоростью курьерского поезда и быстро дает метастазы. Хирург проводит блестящую операцию, удаляет пораженный участок, заменяет его трансплантатом. Пациент выписывается, а спустя какое-то время — вдруг рецидив. К 1970 году стало ясно, что трансплантация сердца или почки многократно повышает риск развития опухоли.

«ЗОЖ»: А разве химиотерапия не помогает? Мне приходилось слышать, что злые языки называли онкологический центр «Блохинвальдом» именно за нехирургические направления — химиотерапию и радиологию, хотя их официально признают основными. Да и до сих пор

пациенты платят тысячи долларов за поддельные курсы в надежде на исцеление.

ГОВАЛЛО: К сожалению, химиотерапия нередко приводит в тупик. А нынешняя практика ее применения, на мой взгляд, часто преступна. Фирмы, выпускающие химические препараты, поставляют больным свои изделия по цене от 2 до 10 тысяч долларов с помощью нанятых врачей! Между тем последствия химиотерапии, несмотря на временную ремиссию, неизбежно ускоряют смертельный исход. И не зря ученые во всем мире заняты поисками альтернативных способов лечения.

В нашей крохотной лаборатории — а это были две палаты по 4 человека — мы продолжали попытки применения различных методов иммунотерапии. Однажды ко мне обратился врач из первой туберкулезной больницы на Стромынке А.В. Дубровский, с которым мы сотрудничали. У него было двое пациентов из Крыма — муж и жена Шиманские, у обоих — плоскоклеточный рак легкого. Удалить опухоль до конца не удалось, хирург боялся пережать сонную артерию. Словом, оба были обречены.

Наступил знаменательный для меня день — 24 декабря 1975 года. Тогда я впервые попробовал ввести больным экстракт плаценты, полученный после родов. Ведь иммунологический щит очень похож на продукты плаценты. Оставалось надеяться, что белки вакцины сумеют разблокировать защитные силы организма, и хозяйские лимфоциты помешают новообразованным кровеносным сосудам опухоли прорасти дальше. То есть вакцина была направлена не против опухоли, а против ее блокираторов, открывая тем самым лимфоцитам доступ к раковым клеткам.

Через три месяца не только метастазы растаяли, но от опухоли не осталось и следа. В 1980 году мы демонстрировали этих бывших раковых больных в обществе грудной хирургии. Кстати, женщина эта умерла через 8,5 лет не от рака, а от сердечного приступа, а муж продолжал здравствовать.

«ЗОЖ»: Общеизвестно, что в борьбе с раком ключевое место принадлежит диагностике. Чем раньше обнаружена болезнь, тем больше шансов на излечение. Но что-то не доводилось слышать о своевременном выявлении злокачественных новообразований. Что скажете по этому поводу?

ГОВАЛЛО: Ну, сколько раз организм самостоятельно выходил победителем рака, остается неизвестным. Сегодняшняя диагностика, увы, лишь констатирует факт появления болезни. Ведь даже точечная тень на рентгеновском снимке свидетельствует о числе злокачественных клеток с шестью нулями. А

необратимая критическая масса достигается при 15-30 тысячах клеток. Когда опухоль становится клинически очевидной, она уже сформировалась и синтезировала продукты своей жизнедеятельности.

Диагностика ранних стадий развития рака, и тем более онкологической предрасположенности, — труднейшая медицинская задача, поскольку рак «не болит». Оказалось, однако, что решение есть. Лимфоциты больных раком выглядят более крупными, чем у здоровых людей. И у подавляющего большинства тех, кого в дальнейшем поражал рак, отмечалось увеличение размеров лимфоцитов. Клетки крови как бы давали сигнальный звонок, когда другие иммуногенные реакции еще молчали. Так был открыт элементарный диагностический тест — по простому мазку крови стало возможным оценить размеры белых клеток и, следовательно, онкогенный риск. Этот простейший метод диагностики мы с сотрудницей лаборатории Н. Н. Ефимцевой предлагали, когда грянула чернобыльская катастрофа. Сколько людей можно было бы тогда спасти!

Результат? Да никто не слушал какую-то там микролабораторию. Что значил наш голос по сравнению с мощным противодействием государственного монстра — онкоцентра, способного задавить своих соперников любыми средствами.

Не хочется даже вспоминать об этом противостоянии, которое и противоборством нельзя назвать. Под угрозой закрытия лаборатории я оставил работу в разгар исследований. В прессе началась травля, лишь позднее я получил извинения от тех, кто объявлял меня шарлатаном. Все мои статьи вернулись из научных журналов, издательство «Медицина» отклонило рукопись книги. Я был надолго выбит из колеи, разболелся. Вот так плачевно закончились тогда мои научные победы.

«ЗОЖ»: Ну, как же так, ваша книга «Иммунитет при беременности и раке» опубликована в США, ваши идеи получили признание на Западе, а препарат с вашими инициалами VG успешно распространяется во многих странах мира. У вас

«ЗОЖ»: Прочитав материал, читатель обязательно заметит: «Очень интересно. Но зачем мне это? Кто из зожевцев может воспользоваться методами и препаратами профессора В.И.Говалло? И дорого, наверное, и ехать далеко». Скорее всего, все верно. Тогда для чего же и для кого же мы печатаем? Материал адресован тем, кто теряет надежду в борьбе с «чумой» XX и пока XXI века. Пока! Пока, ибо мы на примере В.И.Говалло хотим показать, что ученые всего мира ищут способы борьбы с раком и, конечно же, найдут. И, может быть, препарат В.И.Говалло, который сейчас действительно стоит недешево, завтра станет доступен любому смертному.

Второе обстоятельство — материал расширяет ваш кругозор и содержит массу интересного как для тех, кто сам болеет, так и для тех, кто переживает за родных, оказавшихся в беде.

(Адрес В. И. Говалло в Интернете: www.Govallo.RU.)

есть своя клиника, центр, отделение? Где вы лечите людей? Где можно приобрести ваш препарат?

ГОВАЛЛО: Увы, безработный профессор-надомник, я остался ученым, а не стал дельцом. Мне было некогда заниматься даже патентным оформлением собственных открытий. Я был поглощен проблемами иммунологии. А в моих научных работах достаточно подробно излагались методы лечения и получения экстракта плаценты. Поэтому препарат VG-1000 и сходные с ним гуляют по свету — в Германии, Голландии, Мексике, США, как пиратские диски, иногда даже под чужими именами. Вот, например, недавно в Риге появился мой препарат под псевдонимом «ремалон». Моя же бывшая ученица Е. Быкова, практикующая в роддоме № 1, не постеснялась присвоить себе авторство вообще без каких-либо ссылок на меня. А единственная ее заслуга в том, что она представила латвийскую «новинку» в виде порошка, а не жидкости. Судиться пока я не пытался.

Так же обстоит дело и с методами лечения, стоимость которого к тому же завышается многократно. Коммерческий интерес преобладает даже в поставке плаценты. Косметические фирмы скупают это медицинское сырье «на корню», нимало не заботясь о лечении и судьбе онкобольных. Чиновников такая проблема не волнует. Думаю, вскоре Россия будет закупать свои же препараты за границей. В своем отечестве пророков нет.

«ЗОЖ»: Ваша горечь понятна. Но я знаю, вы не сдаетесь и продолжаете работать, снова пишете?

ГОВАЛЛО: Конечно, хотя в домашних условиях заниматься исследованиями трудновато. Но, несмотря на мой пессимизм, где-то в глубине души теплится надежда, что наконец здравомыслие в нашей стране возобладает. Вот сейчас много говорят о поисках национальной идеи. А ведь она лежит на поверхности: здоровье нации — всеобщая задача. И даже растущее число читателей одной из сотен газет — вестника «ЗОЖ» — мне кажется, прямое тому доказательство.

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

Четыре года назад в полубморочном состоянии и с сильным кровотечением я попала в больницу. Диагноз — рак матки. Направили во Владивосток, диагноз подтвердился. Готовили к операции. Я ходила, как зомби. Семья — в Находке, я — во Владивостоке. Тоска, обида сковали меня так, что порой задыхалась. Почему? Этот вопрос не давал мне покоя. Наслушавшись в больнице всего, я решила, чтобы не быть детям обузой, покончить с собой. Привязала пояс от халата к дереву. Попросила у всех прощения. Но покончить с собой мне помешала соседка по палате — Оля.

На операцию я шла с настроением — не проснуться. Легко и просто. Операция длилась почти шесть часов. Не знаю, сколько оставалось до конца операции, когда у меня остановилось сердце... Но врачи вытянули меня с того света. Когда приехали дети с мужем, то старший сын (26 лет) только и мог сказать: «Мама, мама». Вид у меня был не из лучших. А младший — ему 21 — сел перед мной на корточки и все спрашивал: «Мама, ты не умрешь? Ты нам очень нужна. Как мы будем без тебя?»

И мне стало стыдно перед ними за то, что я хотела сделать с собой. Потихоньку стала возвращаться к жизни. Прошла курс облучения. От химиотерапии отказалась. Считаю, правильно. Муж взял отпуск, отвез домой. В Приморье осень хорошая. Мы жили на природе — лес, море, речка. Родные не давали мне унывать — были рядом. А когда в апреле родилась внученька, я сказала себе: «Ты обязана жить».

Очень мне помогла подруга Татьяна Тарасюк. Она познакомила меня с врачом. Есть у нас в городе психотерапевт Анатолий Яковлевич Привалов. Он учит людей, как лечить себя без уколов и таблеток. Это и сытинские настроения, и цигун-терапия, и музыка, и

медитация. Результаты невероятные. Я прошла у него 12 курсов. Два года была на инвалидности — 2-я группа, 1 год — 3-я группа. Сейчас инвалидность сняли. Работаю: у меня техническая специальность. Начала в 50 лет писать стихи, а для внучки сказки.

Теперь о главном: где же взять силы? В себе, и только в себе. Представьте, что вы в лесу. Вокруг много комаров. Пока отмахиваетесь

собой, за вас это никто не сделает.

Далее. Следующие листов 10 разделите пополам. Слева напишите все свои патологии (от макушки головы до пяток). Постарайтесь вспомнить, когда они начались и что было причиной заболеваний. Справа — все методы лечения (травы, мази, лекарства, массаж, ванны). Выберите то, что вам подходит и во что вы верите. Запомните, ле-

мучился». Близким же больного я желаю терпения.

Все записывайте в свою тетрадь. Если вы пьете лекарства или травы, то напишите на листочке и прикрепите на кухне, чтобы было перед глазами. Я делала так. Например, 7 утра — болиголов по схеме, 8 часов — свежесжатый сок (из 6 названий овощей и фруктов), 12 часов — отвары трав (какие вам подходят), 13 часов — медитация. Вечером — вино: кагор с соком свеклы. Утром и вечером — лечебная гимнастика. Найдите книги, где есть описание всех органов и их роль в организме. Какое должно быть питание. На листочек выпишите свое питание за неделю. В рационе должно быть не менее 30 видов продуктов, из них 10-15 — в сыром виде (овощи, фрукты, зелень). Измените свое питание так, чтобы пища защищала организм и заряжала его энергией. Уберите из рациона копчености, все консервы (даже домашние), колбасы, варенье. Есть золотые правила питания. Пища должна состоять из трех продуктов (мясо + овощи + масло растительное). Причем овощей в 3 раза больше. Правило или девиз излечения: «Если хороших врачей не хватает, то пусть будут мои: веселый характер, душевный покой и умеренность в пище».

Не расставайтесь с тетрадкой и ручкой. Или соберите «ЗОЖ» за 2-3 года и проработайте, не прочитайте, а изучите! Все найдете в этой газете.

Смотрите сами, стоит ли печатать мое письмо. Но я от души желаю, чтобы люди поняли: они сами хозяева своего здоровья. И поняли это не только больные, но и еще здоровые. Я это очень поздно поняла. Но все же поняла...

Адрес: Юхаревой Галине Михайловне, 692930, Приморский край, г. Находка, ул. Бокситогорская, д. 24, кв. 34.

«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Галина Михайловна. Мы не думали — стоит ли его печатать. Мы напечатали!

ХОТЬ И ПОЗДНО, НО ПОНЯЛА

веточкой, они не кусают. Стоит перестать это делать, как комары с яростью набросятся на вас. Так и ваши патологии (избегайте слова «болезнь» по отношению к себе). Пока боретесь, организм будет жить. Если не нашли такого врача, как Привалов, то станьте сами себе психологом. Для начала перестаньте унывать и поставьте перед собой достижимые цели. Пока есть цель, человек живет. Первое, что надо сделать, — это вылечить зубы. Второе — сделать анализы на наличие трихомоноза, хламидий, грибков кандиды и других инфекций, убивающих иммунитет.

Анализируйте свое состояние здоровья. Возьмите лист бумаги, разделите чертой пополам. На левой стороне напишите все хорошее, что было в жизни, начиная с детства, а справа — что случилось плохого. Написали. Теперь оторвите правую сторону и порвите ее. Забудьте, что было. А левую сторону почаще читайте и дописывайте туда все хорошее. Возьмите общую тетрадь. Разделите первый лист чертой на 3 части. Слева напишите свои положительные черты характера, посередине отрицательные, справа — то, что бы вы хотели изменить в себе (в поведении, в характере, во внешности). Вот вам и первая задача. Работайте над

чение должно быть комплексным. Я уверена, если спросить 10 человек, болеющих гипертонией, то 7 человек пьют таблетки, 2 — к лекарствам добавляют травы, а лишь один скажет, что еще делает лечебную гимнастику. Старайтесь о своих недугах говорить только с врачом. Гуляйте при любой погоде. Найдите себе любимое дело. У женщин это могут быть цветы, шитье, вязание, лоскутное шитье. Кстати, переберите все свои вещи. Те, которые не носите, отдайте кому-нибудь. Я все пустила на лоскутки и сшила внучке одеяло. Шила месяц. Долго. Но зато некогда было думать о болячках.

В доме должна быть чистота, звучать любимая музыка. Стол накрывайте так, словно ждете дорогих гостей. Делайте себе и людям праздники.

Найдите свой девиз жизни. Например: «Если есть силы сидеть, а не лежать, — сиди. Если есть силы стоять, а не сидеть, — стой. Если есть силы идти, а не стоять, — иди. Ну, а еще лучше, когда есть силы бегать».

Надо быть сильным человеком (я имею в виду духовность), чтобы близкие вспоминали о вас с уважением и восхищением, а не говорили: «Наконец-то от-

СОЛЬ — ХОТЬ И НЕ ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД, НО...

6. При мастопатии, аденоме, раке одной молочной железы повязка с 9-10-процентным раствором выполняется из одного «вафельного» полотенца, сложенного в 3-4 слоя поперек, полоской в 25 см ширины, обязательно на обе груди. Если есть ранка, она покрывается марлевой салфеткой с раствором в 2-4 слоя, которая покрывается полотенцем, и вместе они бинтуются одним большим марлевым бинтом, не сдавливая дыхания.

Мастопатия и другие воспалительные процессы грудных желез лечатся повязкой от одной до двух недель, опухоли — 3 недели (1-ю — ежедневно, остальные — через ночь). Выполняется она на ночь и держится 9-10 часов.

7. При воспалениях сердечной мышцы и оболочек сердца (при миокардитах, эндокардитах, перикардитах) в подогретом до 70° 9-процентном солевом растворе смачиваются (и выжимаются) лишь концы полоски «вафельного» полотенца, сложенного по длине в 3 слоя, которая перебрасывается через левое плечо, ими покрывается сердце спереди и сзади (между лопатками), и эти концы бинтуются одним широким марлевым бинтом вокруг грудной клетки. Повязка эта выполняется на ночь, через сутки, в течение 2 недель.

Стенокардию, ишемическую болезнь, пороки клапанов сердца солевая повязка не лечит.

8. При понижении уровня гемоглобина в крови, радиационном облучении такая же повязка из 3-4 слоев «вафельного» полотенца (или 8 слоев марли) накладывается на всю грудную клетку спереди. Она должна покрывать грудную кость, печень, селезенку — кроветворные органы. Курс лечения этих органов — 2 недели (одну — ежедневно, остальные — через ночь). При радиационном облучении одновременно повязку такую следует выполнять и на шею, на область щитовидки.

9. При холециститах, гепатитах, циррозе, гастритах и панкреатитах такая же повязка из «вафельного» полотенца в 3-4 слоя поперек полоской в 25 см шириной, а при водянке жи-

Сегодня врач Анна Даниловна ГОРБАЧЕВА продолжает разговор. В 10-м номере были напечатаны 5 рекомендаций. Сейчас предлагаются еще 9.

вота и на весь живот, выполняется вокруг нижней половины грудной клетки и верхней половины живота (от основания грудных желез у женщин и сосков — у мужчин до пупка). Бинтуется эта повязка одним-двумя широкими бинтами. Держится тоже 9-10 часов. Курс лечения — 7-10 повязок.

У больных с зауженными желчными протоками после 6-7 повязок возможно появление неприятных ощущений и даже тупой боли в «подложечке» — это сгустившаяся (под влиянием повязки) желчь давит на стенки желчного пузыря, задерживаясь в пузыре и протоках. В этом случае после снятия утром повязки, вызвавшей эти ощущения, на «подложечку» надо положить горячую резиновую грелку, обернутую полотенцем в два слоя, полежать на ней вниз лицом минут 10-15 (к этому времени печень очищается от инфекции, и грелка для нее не опасна), и класть ее после снятия каждой следующей повязки до конца курса лечения независимо от того, появятся вновь неприятные ощущения в «подложечке» или нет. Грелка расширяет желчные протоки, и желчь свободно перетекает в кишечник. Полипы, опухоли, в том числе раковые, этого отдела, как и других, лечатся солевой повязкой в течение 3 недель (одну — ежедневно, остальные — через ночь). Язвы желудка, 12-перстной кишки, грыжи, рубцы, спайки, запоры, завороты в кишечнике повязка не лечит, камни не рассасываются.

10. Воспаления слизистой кишечника — энтериты, колиты, аппендициты — повязка на весь живот на ночь из полотенца в 3-4 слоя успешно лечит в течение одной недели. При отравлениях, например, недоброкачественной пищей, достаточно 3-4 повязок на 9-10 часов, детям — 1-2 повязки на такой же период времени, чтобы кишечник очистился от ядов.

Для прекращения поноса по той же причине у взрослых достаточно двух глотков

9-10-процентного раствора соли, лучше натошак, с интервалом в 1-2 часа.

11. Патологии органов большого таза — колиты, полипы, опухоли прямой кишки, геморрой, простатиты, аденомы предстательной железы, воспаления и опухоли органов малого таза — миомы, фибромы, рак матки и яичников, а также воспаление слизистой мочевого пузыря и тазобедренных суставов лечатся солевой повязкой из двух «вафельных» полотенцев. Одно, сложенное в 2 слоя по длине, смачивается в подогретом 10-процентном растворе, выжимается средне, накладывается на тазовый пояс, покрывается таким же вторым полотенцем в 2 слоя, и оба достаточно плотно бинтуются двумя широкими марлевыми бинтами. В паховые ямки одним оборотом бинта вокруг бедер подбинтовываются плотные валики, которые прижимают повязку к телу в этих углублениях, закрепляются к бинту булавками. Эта повязка должна покрывать низ живота больного (больной) от пупка до лобка включительно спереди и крестец и ягодицы от середины поясницы до ануса сзади. Воспалительные процессы органов этого отдела лечить следует 2 недели, опухоли — 3, причем в обоих случаях в первую неделю повязка накладывается ежедневно, остальные выполняются через ночь.

12. Солевая повязка хорошо снимает и гипертонию. Если она вызвана у больного стрессовым состоянием (нервным переживанием, потрясением), достаточно выполнить 3-4 повязки из полотенецкого материала в 3-4 слоя на поясницу, смоченные (и выжатые) в 9-процентном солевом растворе. Бинтовать ее следует одним большим бинтом. Если у вас болят почки, беспокоит, например, пиелонефрит, что тоже поднимает давление, надо лечить почки. В этом случае следует выполнить 10-15 солевых повязок на поясницу на всю ночь. Если вы при этом ощущаете головную боль, особенно в затылочной области, шум в ушах, одновременно с повязками на поясницу выполните 3-4 повязки из 8-10 слоев марли с 9-процентным раствором вокруг головы и обязательно — на затылок.

13. Артриты, полиартриты, бурситы, ревматизм крупных суставов (коленных, голеностопных, локтевых) бинтуются большими марлевыми бинтами с 10-процентным солевым раствором на ночь ежедневно в течение 2 недель. Бинтуются не только сами суставы, но и конечности выше и ниже на 10-15 см.

14. Острую боль от ожогов небольших поверхностей тела мягкая солевая 10-процентная повязка снимает через 3-4 минуты, но ее, повязку, надо держать 8-9 часов, после чего применить мазевое или открытое лечение по назначению врача. Думаю, что помогут они и при обширных ожогах.

А. ГОРБАЧЕВА.

г.Курск.

Уважаемые товарищи больные, гипертонические растворы поваренной соли — не панацея от всех болезней. Уже в этом кратком тексте я перечислила целый ряд болезней, включая глазные, которые нельзя лечить таким способом. Повторяю, солевая повязка эффективно излечивает воспалительные процессы, отеки тканей, быстро снимает ожоговую боль, лечит некоторые опухоли («жировики» она не лечит, возможно, не лечит и еще какие-то опухоли, что можно установить лишь опытным путем).

Повязка эта безопасна, если четко соблюдаются очередные рекомендации. Несоблюдение их может вызвать в организме больного нежелательные последствия. Например, повязка с раствором соли выше 10-процентной концентрации, особенно при длительном лечении, сама может вызвать в тканях острую боль, разрыв капилляров и некоторые другие осложнения. Если вы решили полечиться солевой повязкой, сначала выясните у своих врачей характер вашего заболевания.

Тут у нас произошла такая история. Мы долгое время пытались связаться с Александром Николаевичем Лоптуновским: человек пишет интересные вещи, хотели пригласить в Москву, естественно, за счет редакции, разузнать, кто он, что он. Наконец дозвонились. Связь, естественно, паршивая, общаться с Александром Николаевичем пришлось через телефонистку. Она и передала нам: «Он к вам приехать не сможет. Инвалид». «Разумеется, — подумали мы, — иначе какой человек откажется от поездки в Москву, да еще за казенный счет». Так мы превратили Лоптуновского в инвалида.

Приносим Александру Николаевичу извинения. Он недавно прислал нам очередное письмо, в котором есть и что-то вроде биографической странички. Он пишет:

«Окончив университет, я решил получить еще медицинскую специальность и стать исследователем. В то время я случайно познакомился с приезжей чеченской девушкой. Мы подружились. Я даже съездил в Грозный, где она жила. Но наш брак был невозможен из-за того, что — я не чеченец и не мусульманин.

Я поступил в медицинский институт и уже успешно учился, но тут началась вторая чеченская кампания. Неистовая сила вырвала меня из студенчества, и я помчался добровольцем в действующую армию. Так я снова оказался в Чечне. Мне ужасно хотелось проехать на БТРе мимо дома своей возлюбленной, который стоял на центральной улице.

Наконец вождельный момент настал. Я уже ехал в сторону заветного дома, но его не оказалось. На месте, где он когда-то стоял, зияла огромная воронка.

На войне насмотрелся всякого. Как-то увидел на улице невесту откуда взявшегося попугая. В небе тревожно гудели самолеты. Попугай метался из стороны в сторону. Вдруг он остановился и стал своим клювом безжалостно выщипывать у себя на

фору любому рачительному хозяину.

... Вот проходит лето, листья увядают. Кажется, что деревья безвозмездно утрачивают то, что они все лето отращивали с таким трудом и рвением: огромное количество листвы. Сколько гибнет напрасно!

Но это только кажется, что напрасно. На самом деле каждый листик на дереве превращается осенью в маленький био-

«ИЗБЕГАЙТЕ ВСЕГО ПРИВОЗНОГО»

Многочисленные натуропаты и целители, просвещающие массы с помощью своих книжек, на все лады перепевают один и тот же тезис, который можно выразить примерно так: «Ешьте только те фрукты, ягоды и овощи, которые растут в районе вашего проживания. Все остальные не полезны. Избегайте всего привоз-

ЖИЗНЬ И СУДЬБА

груди перья. Почти все выдернув, он стал клевать до крови свою грудку. Казалось, птица протестовала против военных действий и собиралась покончить с собой: «Люди, что вы делаете?! Зачем эта война? Я не хочу с вами жить».

А потом получилось так, что я попал в плен и жил в грязном тесном подвале две недели. Это было страшно. Мне помогла бежать чеченская девушка из местных. Я постоянно вспоминаю о ней с благодарностью.

Ожесточился ли я на чеченцев? Нет, нет и нет. Плохих народов не бывает — есть плохие люди. Процент их, увы, велик. Он устанавливается и выдерживается с математической точностью. Домой я вернулся израненный и посуровевший».

Вот такая история... Сегодня мы предлагаем очередные заметки Александра Николаевича.

ЧАЙ ИЗ ОСЕНИ

Природа из всего умеет извлекать максимальную пользу, давая этим

реактор, где весь период увядания происходит ферментация накопленных веществ. Частично эти вещества вновь возвращаются в дерево, насыщая его на зиму и создавая базу для предстоящего весеннего роста. Оставшиеся листья буквально, как жмых, опадают.

Фитотерапевты для образования новых биологически активных веществ сами иногда проводят ферментацию: мнут растения, увлажняют, выдерживают при повышенной температуре. А между тем растения, прошедшие ферментацию, можно брать из самой природы. Дождь, солнце и осень все делают за нас.

Хорош, например, иван-чай, когда он уже пожух и почти высох на корню. То же самое относится и к еще не осыпавшимся осенним листьям. Они очень полезны, и их можно заваривать не только в свежем, но и в «осеннем» виде, — полусухие, охваченные багрянцем. Листья клена можно приравнять почти к мумие.

Чай из осени!.. В этом что-то есть. И для тела, и для души.

ного, не свойственного вашей родной местности. Люди должны питаться только тем, к чему привыкли еще их предки. Всякая чужеземная пища для них чужеродна».

Этот тезис не выдерживает логического анализа по многим позициям. Остановлюсь на самой элементарной.

Очень многое из того, чем наш соотечественник питается, появилось на его родине в течение (максимум) трехсот лет. Картофель завезен Петром I. Впервые письменные инструкции о возделывании картофеля появились в 1765 г. Помидоры в России известны с XVIII века, но только с XIX века стали приобретать пищевое значение. Чай в России впервые выращен в 1833 году (в Никитском ботаническом саду) и еще несколько десятков лет после этого был большой редкостью. Только огурец древнее прочих: в России известен с XVI века.

И все эти продукты с превеликим удовольствием едят даже самые закоренелые апологеты, исповедующие девиз: «Только отечественные продукты!!!»

Адрес: Лоптуновскому А.Н. 652401, Кемеровская обл., г.Тайга, ул. Мира, д. 1, кв. 6.

ХОЧУ ВЫЗДОРОВЕТЬ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

(Окончание. Начало на 2-й стр.)

Более того, дети таких людей испытывают в дальнейшей своей жизни большие проблемы и, как правило, серьезно заболевают. Это почерпнуто мною не только из книг, но и из собственных наблюдений. Я ведь врач и смотрю на мир глазами врача.

Впрочем, продолжим. Вы осознали, что серьезно больны. И, конечно же, первая мысль после этого: «Что делать?» Знаете, с чего надо начать? С выработки привычки действовать.

Практика отчетливо показывает, что выздоравливают (я подчеркиваю — не могут выздороветь, а именно выздоравливают) те, у кого «ставка на действие» стала наиболее выраженным повседневным поведенческим фактором. И, что еще очень важно, выздороветь могут те, кто сразу начинает выполнять решение выздороветь. Не метаться от врача к врачу, от целителя к целителю, зачастую перемещаясь не просто из одной районной поликлиники или больницы в другую, а из одного города в другой, тратя впустую время и деньги. Важно быстро определиться с врачом, очень важно поверить в этого выбранного врача, и... И начать выполнять его рекомендации. Повторюсь — безоговорочно веря в истинность и правильность назначенного лечения. Начать выполнять. Вот тут-то и кроется причина любого успеха и неуспеха. В эффективности исполнения.

Нашим согражданам свойственно много и подолгу обсуждать свои проблемы с родственниками, друзьями, знакомыми. И едва ли не каждый из них пытается внести свои соображения и коррективы в рекомендации врача (у нас ведь все хорошо разбираются в политике, в спорте и в медицине). И что же в результате? Упущено драгоценное время. А значит...

Еще раз повторяю, ибо это чрезвычайно важно: ваши действия, направленные на выздоровление, должны войти в привычку, стать ра-

ботой, закрепиться на подсознательном уровне. То есть, если речь идет о приеме лекарств, то точно в назначенное время и с соблюдением доз; если о диете, то — строжайшее ее соблюдение; если о каких-то процедурах или физических упражнениях, то — безотлагательное выполнение.

А далее... Так уж устроена наша психоэмоциональная сфера, что первые же успехи (а они неизбежны), первые признаки облегчения состояния сопровождаются переживанием удовлетворения. Вы начинаете чувствовать себя победителем все более и более. А это, в свою очередь, дает прилив энергии, ощущение уверенности в своих силах: вы вырастаете в собственных глазах. И чем тяжелее болезнь, поразившая вас, тем большую уверенность в собственных силах вы обретете.

Физиология наша не остается в стороне, потому что это ощущение удовлетворенности немедленно закрепляется (так уж устроена наша сущность) выбросом эндорфинов (или, как их еще называют иногда, «гормонов счастья»). И ведь действительно именно они, эти самые эндорфины, «повинны» в возникновении ощущения радости, удовлетворения, счастья.

Что же получается? А вот что. Вы убедились, что ваша работа, ваши усилия в достижении выздоровления не пропали втуне, что вы достигли результата, успешно решили задачу, и вас переполняет чувство гордости.

Физиологически это подкрепляется дополнительной выработкой гормонов счастья. В этом-то и кроется одно из важнейших условий выздоровления. Все более и более укрепляется уверенность в возможности победить болезнь (какой бы тяжелой она ни была), уверенность в собственных силах (и, заметим, в знаниях врача). Происходит замечательное «привыкание» к выбросу эндорфинов. К той самой уверенности, ясности ума, уверенности в компетентности врача. И, как только произойдет «привыка-

ние», ваш организм самопроизвольно «настраивается» на выздоровление, вы в самом буквальном смысле приобретаете прекрасную, желанную физиологическую «зависимость» от успеха в деле выздоровления. Наш организм бесконечно совершенен, архиумен. Надо только научиться пользоваться этим его совершенством. И здесь первую роль сыграет та самая привычка немедленно действовать, о которой я говорил. И вскоре вы вдруг (именно вдруг) обнаружите, что доводить до конца работу по своевременному проглатыванию настоев, настоек, капсул и таблеток — это лучше, чем бросать работу, не доводя ее до конца. Этак «попробовать» неделю-другую то или иное лекарство и бросить, дескать: «Ах! Опять не то, опять не помогло».

Резюмируя все мною сказанное, посоветую следующее: читайте внимательно «ЗОЖ», очень внимательно! Для выздоровления вам нужны три качества. Решимость. Добрая воля. Дисциплина. И ничего более.

Для того чтобы дело выздоровления спорилось и было эффективным, надо постоянно помнить о той прекрасной, замечательной минуте, том дне, когда вы почувствуете себя здоровым человеком. Представляйте себя здоровым, научитесь главному — постоянно думать о себе как о здоровом человеке. Создайте себе мысленный образ своего здорового «Я». И вы вскоре увидите, как мощно такое мышление начнет влиять на ваше поведение. Постоянно смотрите на себя как на человека здорового, которым бы вы хотели стать. Созданный таким образом мыслеобраз принадлежит исключительно вашему внутреннему миру. Он самым удивительным, самым невероятным для вас способом станет влиять на образ всей вашей жизни, вы и не заметите, как станете тем, кем вы хотите стать. **ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!!!**

Владимир ХОРОШЕВ.

НОВОПАССИТ ПО-ДОМАШНЕМУ

Мне 72 года, и, конечно, здоровье не ахти. «ЗОЖ» выписываю второй год — рекомендовал брат. Сагитировала подписаться приятельницу и соседку, и еще двоим даю почитать. Так что советами вестника пользуюсь. Сейчас такое время, что какие там нервы выдержат, какой покой? Часто и сон плохой. В телерекламе для улучшения сна часто предлагают «Новопассит». Препарат хорош, конечно, но бутылочка у нас стоит 90 рублей. Для меня дороговато. И вот что я придумала. По совету нашего фармацевта делаю свою настойку, по составу такую же, как и «Новопассит», но получается намного дешевле. Покупаю настойки боярышника, валерианы и пустырника, иногда и «Корвалол». По нескольку капель каждой настойки смешиваю и выпиваю. Этот коктейль — ну точь-в-точь «Новопассит»!

Адрес: Новосилатовой С.Т., 346883, Ростовская обл., г.Батайск, ул.Коммунистическая, д.161.

РЕЦЕПТ ИЗ XVI ВЕКА ПРИГОДИЛСЯ В XX...

Я писем писать не люблю, поэтому прошу мой адрес не публиковать. Но хочу поделиться с читателями вестника известными мне рецептами. Один помог мне лично, второй — моей маме.

В начале 50-х, когда мне было 15 лет, у меня на лице образовались язвы, которые сильно чесались. Сначала их было немного, а потом они рассыпались по всему лицу и шее. Врачи назна-

...и много разное мазил, мама смазывала мне лицо и шею и забинтовывала так, что видны были одни глаза. И вот однажды моя тетя поехала меня к кузнецу дяде Лене лечиться. Что я помню. В своей кузнице дядя Леня нагрел середину рессорного листа и насыпал на наковальню горсточку зерна (не помню точно, что это было — рожь, пшеница или ячмень). Руками в брезентовых рукавицах взял он нагретый докрасна рессорный лист, наложил его на наковальню, где рассыпал зерна, и стал этот лист перекатывать, слегка нажимая то на левую часть листа, то на правую. От зерна сначала пошел дым, а когда он прекратился, дядя Леня отложил лист, потом аккуратно пальцем убрал обуглившиеся зерна. На месте зерен на наковальне осталась маслянистая жидкость коричневатого цвета. Дядя Леня стал макать палец в эту жидкость и мазать каждую явочку на моем лице, говоря при этом: «Ну, держись, терпи!». Жгло как огнем, но пришлось терпеть. На лечении у дяди Лени я побывал раза 2 или 3, тоже не помню точно, сколько раз, но язвы прошли. Лицо очистилось, не осталось и следа от них. В период лечения лицо и шею не бинтовали.

Спустя много лет, в начале 90-х годов, в книжном магазине я увидел книгу «Домострой» (15-16-й вв.) на старославянском языке. И надо же, совпадение! Именно на той странице, какую я случайно раскрыл, был как раз тот рецепт, которым меня лечил кузнец. И откуда только дядя Леня знал его? В «Домострое» было написано, что нужно взять зерна ржи и давить их раскаленным железом на мраморной плите. Я думаю, что не обязательно брать именно рожь, можно любой злак. Но обязательно раскаленное железо и холодный толстый металл (вместо наковальни или мраморной плиты). Тут главное —

процесс «сухой перегонки» зерна. Железо — горячее, металл (то бишь наковальня или мраморная плита) — холодные. Дым оседает в виде капель на холодный металл. Эти капли и вылечили меня.

Ну, а теперь про шпоры. Как-то мы с женой — это было довольно давно — приехали в отпуск навесить мою мать в Кабардино-Балкарию. Однажды рано утром я увидел, как мама выходила из комнаты, держась за стену. По лицу ее было видно, что ей очень больно. Я спросил, в чем дело. Она мне ответила, что ее замучили шпоры, из-за них она не может ходить. Что я мог? Только посочувствовать. Вечером обратил внимание, что жена привязывает матери к ступням какие-то листья, обматывает тряпками и надевает на ноги целлофановые пакеты. Оказалось, что это был обыкновенный лопух. Каждый вечер обратной стороной листа жена привязывала к стопам и пяткам матери свежий лопух, обматывала тряпкой, сверху — целлофаном. Через год, когда мы снова приехали в отпуск, мама ходила свободно. С тех пор она просто забыла о шпорах. Потом и мне пришлось испытать действие лопуха на своих пятках. Тьфу-тьфу... не болят!

Адрес: Комову Вячеславу Гавриловичу, 357114, Ставропольский край, г.Невинномысск.

ДО СИХ ПОР ВСПОМИНАЕМ СВОИХ КОЗОЧЕК!

В нашей семье было 9 человек: нас, шестеро детей, мать, отец и бабушка. Жили в деревне. Как водилось, родители держали хозяйство: огород, корову, овец, телят, поросят, кур. Молока на такую семью никогда не хватало. Времена были такие, что, напри-

мер, кукурузу можно было сеять, сколько пожелаешь, а вот вторую корову иметь закон не позволял. Вот тогда-то родители и решили завести коз. Купили на зиму двух маток. Козочки наши к весне принесли козлят и стали давать вкусное, питательное молоко.

И надо же случиться такому! В это же лето один из моих братьев, работая в колхозе прицепщиком, сильно надорвался. У него открылись понос и рвота, начались желудочные боли, пищеварение совсем расстроилось. Мучился брат месяца два, бросил работу, похудел и совсем ослаб. Лекарства, какие были, не помогали, а о травах мы ничего толком не знали. Родители встревожились. И вот мать интуитивно стала поить больного брата парным козьим молоком: по стакану три раза в день перед едой. Через месяц пищеварение у него наладилось, боли прошли, он стал нормально кушать, но продолжал пить молоко. Вскоре совсем поправился. Наши соседи стали лечить козьим молоком все: «телесную простуду» (это когда человек никак не может согреться), кашель, насморк, боли в животе и желудке, понос и рвоту... Говорили, что пили молоко даже с похмелья. Вроде помогло...

Вот уж сколько лет прошло с тех пор, а в нашей семье до сих пор вспоминают тех козочек.

Адрес: Каретникову Виктору, 460001, г. Оренбург, ул.Туркестанская, д.41, кв.85.

ПРО САБЕЛЬНИК И «МАГ»

Хочу предложить испробованный на себе рецепт для лечения межпозвонковой грыжи. Может быть, этим рецептом лечатся и другие виды грыж.

100 г травы сабельника

настоять на 1 литре водки в течение 20 дней в темном месте, регулярно встряхивая. Процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды и смазывать этим настоем места выхода грыжи на позвоночнике.

Сабельник после отжима не выбрасывать, а хранить в стеклянной баночке. Сделать новый настой и продолжать лечение. Потом соединить оба отжима и сделать третий настой на 1 л водки и продолжать лечиться.

А еще расскажу вот о чем. У меня «горели» подошвы — спать не могла. Выходила на балкон и вставала босыми ногами на холодный пол, от этого постоянно мучилась воспалением мочевого пузыря.

Однажды мне понадобилось купить магнитный аппарат МАГ 30-2 (совсем для других дел). Я положила аппарат на пол рабочей поверхностью вверх и поставила на него ногу — сначала пальцы — минут на 5, потом середину стопы, потом — пятку. И так по очереди обе ноги. Через несколько процедур «горение» прекратилось, и я теперь сплю, как все нормальные люди, — держу ноги под одеялом и наслаждаюсь этим. А покупала я аппарат МАГ 30-2 для лечения распухших суставов на пальцах. Вылечила и их.

Адрес: Зайцевой Г.И., 456205, Челябинская обл., г.Златоуст, ул.Аносова, д.271, кв.29.

ЙОДИНОЛ, ОН ЖЕ СИНИЙ ЙОД

Подписчицей вашей я стала недавно, с 2002 года, но за 10 лет, что существует вестник, вы, как я понимаю, писали о многом. Но для меня — все ново. Мне хочется поделиться своими наблюдениями о синем йоде. Желание это возникло после того, как в «ЗОЖ» № 4 за 2002 год я прочитала письмо Любови Гаври-

ловны Шахановой из Долгопрудного о йодиноле. О лечебных свойствах этого препарата я знаю из собственного опыта. У меня язва двенадцатиперстной кишки уже 8 лет. Обострения наступают весной и осенью. О йодиноле я узнала только в августе 2001 года. Осенью у меня обострилась язва, дело доходило до рвоты с желчью. И я решила испробовать йодинол. Выпила 1 ст.ложку йодинола и через 1-2 часа стала чувствовать себя получше. В обед выпила еще 1 ст.ложку йодинола, а вечером уже смогла нормально поесть. Йодинол продается в аптеках, но его можно приготовить и самим. Я готовила синий йод по рецепту из книги Анастасии Семеновой «Целительные свойства синего йода». В 50 мл теплой воды развела 10 г картофельного крахмала (1 чайная ложка с верхом), размешала и добавила 10 г сахарного песка (тоже 1 чайная ложка с верхом), 0,4 г лимонной кислоты (несколько кристалликов). Вскипятила 150 мл воды и в кипяток влила полученный раствор крахмала. Варила, как обычный кисель. После охлаждения полученной смеси влила 1 чайную ложку 5-процентного раствора спиртовой настойки йода. Раствор стал синим.

«Синий кисель» хранится всего 18-20 часов в холодильнике.

В аптеках «синий йод», он же йодинол, готовится из поливинилового спирта.

Адрес: Шигаевой Лидии Валентиновне, Чувашия, г.Алатырь, ул.Строительная, д.8, кв.1.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ГРИБОК НА НОГТЕ

Меня беспокоил ноготь на большом пальце ноги, который был полностью поражен грибом. Вычитав в вашей газете о больших возможностях йодинола, я решила проверить его дей-

ствие на больном ногте. Обильно смочила в йодиноле кусочек ватки, приложила к ногтю и надежно закрепила лейкопластырем. Ватка должна быть чуть больше ногтя. Так я ходила несколько дней. Сняв пластырь и ватку, я обнаружила, что ноготь приобрел толщину нормально, а споры под ногтем растворились. Затем я таким же образом смочила ватку лампадным маслом (просто оно было под рукой, но можно взять обыкновенное подсолнечное или оливковое) и также надежно закрепила. Походив так 3-4 дня, я сняла повязку, и когда подняла ноготь за край, он безболезненно сошел. Так я без операции вылечила больной ноготь.

Адрес: Гариной Л.И., Свердловская обл., г.Лесной.

АДЕНОМУ ВЫЛЕЧИЛ ПО РЕЦЕПТУ ИЗ «ЗОЖ»

Спешу сообщить о результатах лечения аденомы предстательной железы настойкой осиновой коры по рецепту из вестника «ЗОЖ».

Показания УЗИ до начала лечения (18.07.01) и после трехмесячного курса лечения (21.11.01) сильно отличались, хотя исследование проводили на одном и том же аппарате. Результат проведенного лечения был ошеломляющим. Я стал ходить в туалет только 1-2 раза за ночь, а раньше бегал каждые час-полтора. За три месяца объем предстательной железы уменьшился почти наполовину, в то время как всевозможные дорогие препараты в лучшем случае только тормозили развитие болезни.

В течение долгого времени (с начала 1994 года) я принимал американский «Проскар», сегодня 30 мизерных таблеток стоят

1500 руб., японский «Омник», французский «Дальфас» и многие другие средства. На лечение настойкой осины я тратил не более 100 руб., то есть на две бутылки водки для настойки.

Для приготовления настойки на первый курс лечения я собирал кору в конце июня, в период активного сокодвижения, а не весной. Хочу отметить один важный момент. Кора осины гигроскопична, большую часть водки она впитывает в себя, и отжать нужное количество жидкости очень трудно. В процессе лечения я понял, что оставшейся настойки мне не хватит, и пришлось сделать еще. Так я довел лечение до конца, выпил все до последней капли. Вывод: настойку нужно делать с расчетом: 200 г сухой коры на 0,5 л водки. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 15-20 мл водки. Продолжительность лечения без перерыва — 3 месяца.

И еще одно важное замечание. Когда пропил первый курс и решил повторить, был уже ноябрь. Собрал кору осины и приготовил настойку - она получилась светлой и очень горькой. Два месяца я принимал настойку, увеличил дозировку до 30 капель за прием, но убедился в том, что эта настойка не обладает столь же сильным лечебным действием.

Теперь об индийском луке. Недавно узнал, что в Германии рецепт с настойкой индийского лука передают в семьях из поколения в поколение. В 1918 году немецкие солдаты, уходя на войну, брали его с собой, уже тогда зная о ранозаживляющих и бактерицидных свойствах этого растения.

Около месяца назад жена ошпарила руку кипящим борщом. Мы промыли руку под холодной водой и протерли ожог настойкой индийского лука. На руке не осталось даже покраснения. Прямо как в сказке!

Настойку лука можно принимать и вовнутрь, при этом

улучшается сердечная деятельность, повышается тонус, чувствуешь себя так, будто «скинул» несколько лет. Принимать настойку нужно 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 чайной ложке, разбавленной тремя ложками воды. Настойку делают так: 40 г измельченной луковицы настаивают на 0,5 л водки в течение 10 дней в темном месте.

Я не хочу обнадеживать людей, будто как по мановению волшебной палочки индийский лук уничтожит все ваши недуги. У меня, например, натирание висков листом лука с зачищенной шкуркой быстро снимает головную боль и головокружение. При обследовании выяснилось, что головокружение вызвано нарушением кровоснабжения головного мозга, а индийский лук как раз кровоснабжение нормализует. А у жены индийский лук головную боль не снимает, потому что причина ее — гипертония.

Довольно часто у меня болят ступни ног. Боль похожа на ту, когда сильно промерзнут ноги или руки и при «оттаивании» появляется жуткая боль. Так вот, растирание настойкой лука снимает эту боль почти мгновенно. А при других заболеваниях требуется время.

К каждому рецепту нужно подходить творчески, вносить какие-то свои коррективы. Вот пример: по рецепту из «ЗОЖ» я пытался почистить свой кишечник настойкой чистотела на молочной сыворотке. После первого приема (еще разбавлял ее водой) я понял, что мне применять эту настойку нельзя - появляется сильная отечность: у меня одна почка, и она, видимо, не справляется в одиночку с этим снадобьем.

Адрес: Марьясову Валентину Григорьевичу, 596400, г.Пенза, ул.Конструкторская, д.6, кв.50.

ТРЕТИЙ ГОД САЖАЕМ ОГОРОДИК КАЖДЫЙ САМ СЕБЕ

«ЗОЖ» для меня, как и для многих читателей, лучик света в темном царстве. Пишу по двум причинам. Во-первых, хочу поделиться рецептом от растяжения мышц. Чуть-чуть подогрейте яблочный уксус, смочите в нем полотняную салфетку или марлю, слегка отожмите. Одну сторону салфетки присыпьте черным молотым перцем, приложите к больному месту «перченой» стороной и оберните махровым полотенцем на 5-10 минут. Повторите через 5-6 часов. Обычно 3-4 раз бывает достаточно. Проверено, очень эффективный способ.

Вторая причина, которая побудила меня написать в вестник, следующая. У моего мужа — бронхиальная астма. Во время приступов он просто задыхался, был сухой кашель до рвоты. И как-то нам попала книжечка Владимира Мегре «Анастасия». Там, в частности, я прочитала о том, что, если вы сажаете семечко огурца или помидора, к примеру, то для того, чтобы выращенный овощ имел о вас полную информацию, нужно перед тем, как бросить семечко в землю, поддержать его во рту в течение девяти минут, а потом — между ладонями секунд 30. Можно одно или несколько семян. При этом необходимо стоять на земле босыми ногами. Причем именно на том месте, где вы эти семена посадите. Сразу не поливайте, а только через три дня. Так советовала Анастасия из книги Мегре.

Мы прочитали эту книгу зимой и решили посеять в ящик с землей кресс-салат. Он неприхотлив, быстро дает всходы. Муж сделал все, как советовала Анаста-

сия. Только не стоял босыми ногами на земле. Поливал и ухаживал за кресс-салатом сам. Когда появились всходы, он перед каждой едой отщипывал листочек салата и съедал. И вот настало время, когда мы заметили, что кашель во время приступов стал слабее, да и сами приступы — реже. Пропала одышка. А раньше он не мог лопату снега бросить — сразу начинался кашель, выступал пот...

И вот уже третий год мы каждый сам себе сажаем на участке редис, огурчики.

Адрес: Царегородцевой Елизавете Михайловне, Новосибирская обл., г.Ордынск.

ВАЛЕРИАНА, ЗВЕРОБОЙ, ЧАБРЕЦ, ДУШИЦА ПЛЮС ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

В 1996 году вышла книга Александры Афанасьевны Ехиной «Я вам помогу». В этой книге опубликован очень интересный рецепт чая-бальзама, зарекомендовавшего себя как хорошее средство от вялости и апатии. Готовится смесь из сухих трав:

1. Корень валерианы сухой — 1 чайная ложка
2. Зверобой (продырявленный) — 1 чайная ложка
3. Чабрец — 1 чайная ложка
4. Душица — 1 чайная ложка
5. Пачка чая (50 г)

Все компоненты перемешать и заваривать как чай. Можно добавить сахар или мед (только мед в горячий чай класть нельзя — пропадают все его лечебные свойства).

Ехина предлагает тем, у кого по весне аллергия, добавлять в эту смесь траву-аллерген и пить такой чай всю зиму. Я же лично пошел по более простому пути. В этот чай-бальзам я

добавляю цветочную пыльцу. Далеко не у всех есть возможность определить свой аллерген, а пыльцу всегда можно достать у пчеловодов.

Лечение лучше начинать поздней осенью. Пыльцу поначалу кладите одну крупницу на стакан чая. Проследите, как отреагирует ваш организм. Если нет высыпаний и покраснений на коже, можно постепенно увеличивать дозу по крупнице в день. Тогда к ранней весне доведете объем до 1 чайной ложки пыльцы на 1 стакан чая. Как правило, к этому времени уже вырабатывается иммунитет на пыльцу. Если же болезнь давняя, то понадобится 2-3 сезонных курса лечения, чтобы ее искоренить.

И в заключение мне хотелось бы рассказать, как я 20 лет назад вылечил свою дочь от полиартрита коленных суставов. Приготовил состав: на литровую банку — 1/3 — сок алоэ, 1/3 — мед, 1/3 — спирт медицинский.

На мясорубке проворачиваем алоэ. Если попадут кусочки кожуры, то пусть. Собравшуюся кожуру не выбрасывать, а аккуратно собрать в емкость, посыпать сахаром и поставить в холодильник. Употреблять по чайной ложке ежедневно. Получившийся сок смешать с хорошим медом. Брать лучше липовый или гречишный. Эти два компонента тщательно перемешать с медицинским спиртом. Готовят лекарство обычно вечером. Принимать начинают уже утром натощак. До обеда (до 12 часов) ничего не есть, можно пить только фруктовые соки (свежевыжатые) или компоты.

Дозировка: детям от 3 до 12 лет — по 1 чайной ложке, от 12 до 16 лет — по 1 десертной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке. Пить 1 раз в сутки. Вкус приятный. Готовить новое лекарство вновь после того, как кончится первая банка.

Выпивших больше трех банок не встречал, потому что не было необходимости употреблять лекарство дальше.

Адрес: Лашину Павлу Ивановичу, 309033,

Белгородская обл., Прохоровский р-н, с.Тетеревино.

КРОВЬ ИЗ НОСА? ПЕРЕВЯЖИ ПАЛЕЦ!

Прочитав в январском номере «ЗОЖ» письмо девочки, страдающей частыми носовыми кровотечениями, хочу ответить через газету, так как этим недугом страдают многие.

Недавно мне представился случай проверить этот чудо-метод на себе. Лечение просто до гениальности — при появлении первых капель крови из носа необходимо плотно, до посинения, обмотать в несколько витков ниткой или резинкой средние пальцы на обеих руках в месте, где начинается ноготь (где он выходит из-под кожи пальца). Перевязанными пальцы надо поддержать 2-3 минуты, но уже через 10-15 секунд после перевязки нос будет сухой, кровотечение прекратится.

Конечно, это скоромощное, симптоматическое средство. Объяснить такой быстрый эффект можно с точки зрения рефлексотерапии. В системе лечения «Су-Джок» (точечное воздействие на стопу и ладонь; автор — корейский профессор Пак Чже Ву) проекция области носа приходится как раз на границу ногтя. Видимо, перевязка этого участка пальца вызывает мгновенный спазм сосудов носа, и кровотечение прекращается. С удивлением я обнаружил, что по системе «Су-Джок» надо перетягивать резинкой большой палец, а не средний. Проверить эту рекомендацию случая пока не представилось.

Для длительного лечения советую пить каждый день настой плодов шиповника, есть лимон с сахаром и принимать витамин «Аскорутин», укрепляющий стенки кровеносных сосудов.

Адрес: Фадееву Н.Б., 117418, г.Москва, до востребования.

Вот уже 12 лет страдаю мастопатией правой молочной железы. В первые годы болезни принимала все лекарства, которые прописывал онколог. А потом обнаружился узел-фиброаденома. Летом 2001-го его удалили. Но... Грудь болеть не перестает, и врач снова ставит диагноз: мастопатия. Неужели опять ложиться на операционный стол? Подскажите, что мне делать?

Адрес: Касаткиной Валентине Игоревне, 613123, Кировская обл., Слободской р-н, с. Закаринье.

Мне 16 лет. У меня вырастает ноготь на большом пальце ноги. Чего только не пробовала — не помогает. Подскажите какой-нибудь эффективный народный метод.

Адрес: Лагутиной Юлии, 692216, Приморский край, Спасский р-н, в/ч Красный Кут, ДОС, д. 12, кв. 52.

Мне 69 лет. Вот уже лет 10 на правой ноге поперечное плоскостопие. Второй палец заходит за первый. Как с этим справиться?

Адрес: Чудновой Зое Прокопьевне, Алтайский край, Родинский р-н, с. Покровка.

Как вылечить раздражение тройничного нерва и катаракту?

Адрес: Куклиной Г.И., 633102, Новосибирская обл., г. Обь-2, до востребования.

У моей подруги обнаружены лямблии. Как ей помочь народными средствами?

Адрес: Поповой Л.П., 682200, Хабаровский кр., г. Биробиджан, ул. Шолом-Алейхема, д. 87 «а», кв. 12.

Прошу откликнуться людей, знающих способы лечения межпозвонковой грыжи Шморля.

Адрес: Сказецкой Н.Д., 308024, г. Белгород, ул. Мокроусова, д. 5, кв. 77.

Кто знает, как можно излечить помутнение стекловидного тела глаза?

Адрес: Никулиной Марии Николаевне, 403574, Волгоградская обл., Клетский р-н, ст. Кременская.

У нас большая беда. Внуку три года, а он ничего не слышит. В 8 месяцев перенес вирусный менингоэнцефалит, в результате чего потерял слух. Ни уколы, ни таблетки не помогают. Осталась одна надежда на народные средства.

Адрес: Шевченко Е.А., 665822, Иркутская обл., г. Ангарск, п. Китой, ул. Трактовая, д. 121.

Моему сыну 18 лет, у него астигматизм, зрение падает. Кто знает, как можно восстановить зрение народными средствами?

Адрес: Чечиной Л.С., 394030, г. Воронеж, ул. 40 лет Октября, д. 2, кв. 36.

У меня диагноз: гигрома подколенного сустава. Предлагают операцию, может быть, есть народные средства?

Адрес: Варвановой В.В., 603142, Н.Новгород, ул. Мончегорская, д. 34, кв. 105.

Мне 24 года. Диагноз: артроз коленного сустава, замучили обострения, которые случаются каждые 3 месяца. Колени опухают, становится «чугунным». В период обострения болит позвоночник (межпозвонковая грыжа) и поясница. Ходить невозможно. Помогите!

Адрес: Новиковой Надежде, 144009, г.Электросталь, ул. Юбилейная, д. 9, кв.51.

Мне 45 лет, последние 10 страдаю редким заболеванием — полирадикулоневрит. Люди добрые, если кто знает, как вылечиться народными средствами, отзовитесь!

Адрес: Першину Виктору Николаевичу, 423821, Татарстан, г.Набережные Челны, Новый город, д. 24/08, кв. 232.

Моему внуку 4 годика, с трех лет начал заикаться. Прошу откликнуться тех, кто может помочь советом, чем вылечить мальчика.

Адрес: Мухаметовой М.М., 452040, Башкортостан, Бижбулякский р-н, с. Бижбуляк, ул. Чкалова, д.11.

Год назад мне сделали операцию. На месте шва образо-

вались келлоидные рубцы. Что делать, чтобы от них избавиться?

Адрес: Коноваловой Т.И., 392020, г.Тамбов, ул. К.Маркса, д. 239, кв. 3.

Мой 9-летний сын болен астмой. Как его вылечить народными средствами?

Адрес: Калашниковым, 412680, Саратовская обл., г. Вольск, ул. Станционная, д.2.

Моей дочери 31 год. У нее куриная слепота, вечером ничего не видит. Чем можно ей помочь?

Адрес: Кучер П.В., г. Пенза, ул. Ладожская, д. 137, кв. 292.

Мне 54 года. Увеличена щитовидка. Я сильно исхудала, плохо работает одна почка, отеки, одышка, общая слабость. Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Гуменюк Л.В., 652327, Кемеровская обл., Топкинский р-н, д. Опарино, ул. Молодежная, д. 13, кв. 2.

Мне 60 лет. Год назад я заболела на нервной почве опоясывающим лишаем. Лечилась разными мазями, вылечилась, но остались последствия: боли в сердце со стороны спины. Люди добрые, может быть, кто-то знает, как можно вылечиться?

Адрес: Рязановой Е.А., 610005, г.Киров, ул. Профсоюзная, д. 77, кв. 96.

У моего восьмилетнего сына сначала поставили диагноз «обструктивный бронхит 1-й степени». А сейчас врач-аллерголог ставит диагноз: «бронхиальная астма, эндогенная, легкое течение». У мальчика пищевая аллергия и аллергия на домашнюю пыль. Прошу откликнуться тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Княжевой Людмиле Геннадьевне, 353424, Краснодарский край, Анапа, п. Джигинка, пер. Советский, д.1, кв. 1.

У меня приступная мерцательная аритмия, а у 18-летней дочери киста в носу. Хо-

чется обойтись без операции. Помогите, пожалуйста, кто знает, как избавиться от этих недугов.

Адрес: Осиповой Е.В., 454010, г.Челябинск, ул. Копейское шоссе, д. 47, кв. 374.

Моей внучке 6 лет. В 4 годика ее укусил клещ. В результате — болезнь Лайма. Уже семь раз лежали в больнице. Если у кого-нибудь случалось такое несчастье, помогите советом, поделитесь опытом!

Адрес: Бондарь Л.К., 454080, г.Челябинск, пр.Ленина, д. 66, кв. 56.

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает, как вылечить кисту на щитовидной железе.

Адрес: Кургановой Е.Е., Московская обл., г. Озеры, д. 34, кв. 2.

Мужу 37 лет. У него обнаружили сахарный диабет 2-го типа. Как можно поддержать здоровье мужа народными средствами?

Адрес: Шевченко С.И., г. Саратов, ул. Астраханская, д. 107, кв. 19.

Мне 45. В Институте Бурденко поставили диагноз: тромбоз синусоидальных сосудов головного мозга. Вставили шунт, снизили внутричерепное давление. Падает зрение. Как не допустить слепоты?

Адрес: Наумовой Л.П., 248018, г. Калуга, ул. Стекланников сад, д.1, кв. 43.

Сыну 15 лет. Последние 5 лет у него постоянно шелушится кожа на руках, а кожа на кончиках пальцев трескается, особенно в уголках ногтей, и кровоточит. Чем ему можно помочь?

Адрес: Сурмай Л.С., 690016, Приморский кр., г.Владивосток, ул. Борисенко, д. 22 «а», кв. 8.

У меня болезнь глаза — кератит. Вот уже второй год глаз болит, режет и печет, как будто что-то в него попало. Может быть, кто-то вылечился от этого народными способами?

Адрес: Тиминой Е.Д., 167000, г. Сыктывкар, ул. Орджоникидзе, д. 49, кв. 51.

Сегодня мы заканчиваем публикацию о Борисе Васильевиче Болотове, начатую в № 10.

«БЕЛАЯ СМЕРТЬ» НА КОНЧИКЕ ЯЗЫКА

Закончив трапезу, я расслабленно откинулся на спинку дивана. А Борис Васильевич на моих глазах подцепил кончиком ножа соль и, закатив от удовольствия глаза, поместил ее на язык.

Потребовав пояснений, я услышал, что древние греки (ученейшие, как мы знаем, по сравнению с нами люди) всегда так делали после еды. И были правы: соль, которую сосут после еды, стимулирует выделение желудочного сока, который, напоминая Болотов, растворяет в себе все мертвые, дефектные, уродливые клетки и служит, таким образом, пылесосом для организма.

— Но ведь соль вредна? — пытаюсь несмело возразить.

— Да кто вам внушил эту чушь! — возмутился Борис Васильевич. — Вспомните историю: соль всегда была ценнейшим продуктом, ее возили за тысячи километров, из-за нее воева-

те голову солью. Кстати, тогда и волосы выпадать перестанут.

Огромное количество ценнейших солей содержит морская капуста. 2-4 столовые ложки в день этого продукта — и забудете тромбозы, атеросклерозы, флебиты, гангрену, облитерирующий эндартериит (когда постепенно отнимаются ноги)...

Зубы болят практически у всех, правда? Потому что мы верим тем, кто

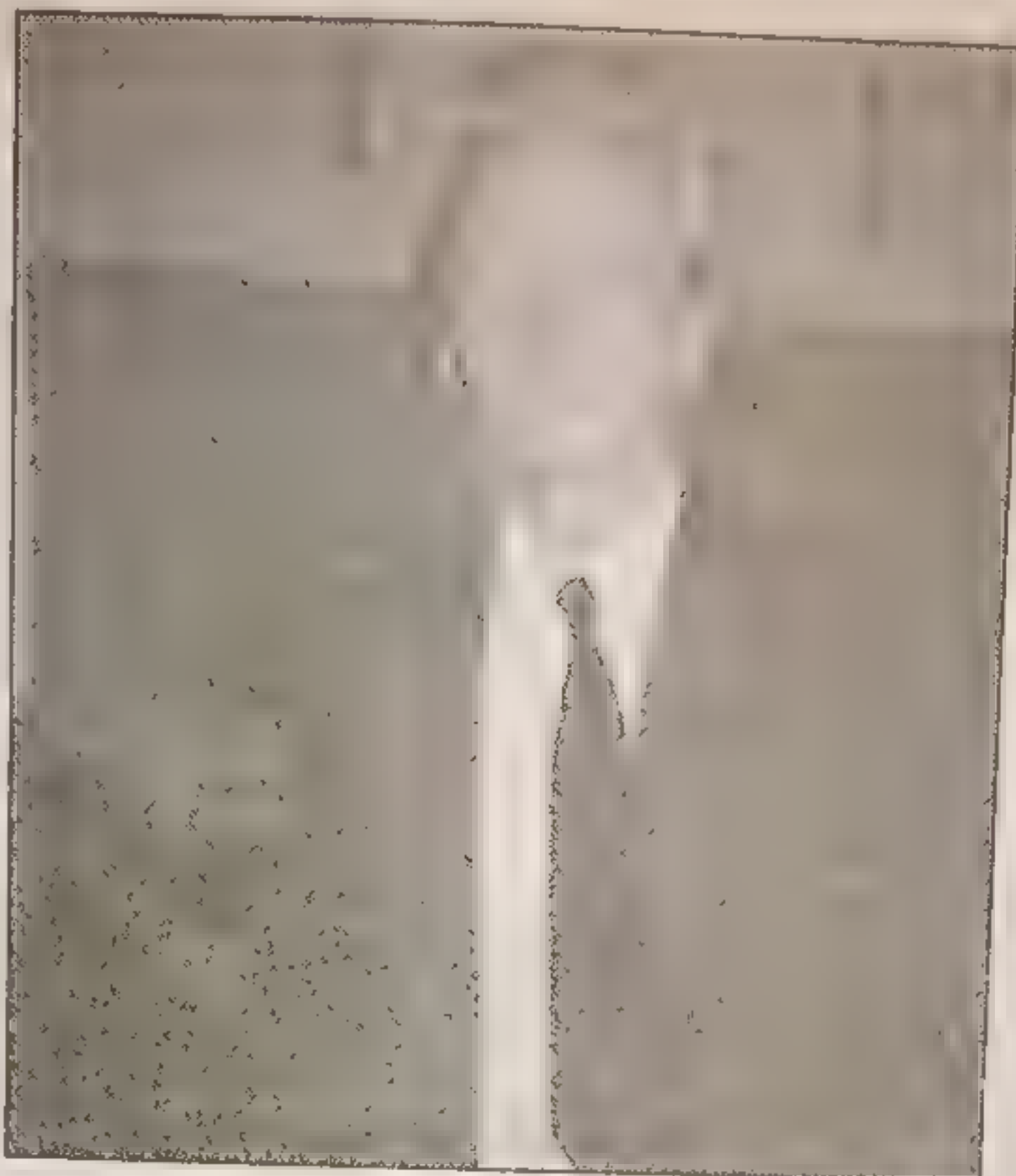


рис Васильевич, — нужны еще и пепсины. А это полный набор 26 аминокислот — 13 заменимых и 13 незаменимых. Все 26 содержатся, к примеру, в тюльке. Вот мы съедаем каждый день по три-четыре тюльки и варьируем остальную пищу, в каждом виде которой содержится один-два вида аминокислоты.

— А на одну тюльку нельзя перейти, чтобы решить аминокислотную проблему?

— Но в тюльке есть и вредные компоненты. Так что без мяса, яиц, творога, различных каш все равно не обойтись. И понемногу соляной кислоты — одна столовая ложка на один-два литра воды. Кроме соляной, организму надо помочь также серной и азотной кислотой. Печень их поставляет организму. Но для генерации, скажем, серной кислоты нужна горечь — перец, хрен, горчица. Мы ведь больше любим сладкое. А нам нужна сера. Вот и приходится доставлять ее с хреном. При такой помощи организму мы гарантированно не боеем. Ничем — ни хроническими болезнями, ни обычной простудой. И не за-

КАК ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ В НЕЗДОРОВОМ МИРЕ

ли, устраивали соляные бунты. Без соли человек преждевременно стареет. Не зря ведь наша кровь по составу похожа на солевой раствор. Может, вы слышали, в период Первой мировой войны раненых спасали тем, что вместо потерянной крови вливали им в сосуды подсоленную дождевую воду.

Если соли в организме недостаточно, может наступить закупорка сосудов из-за гемолиза (разрушение клеток крови), а вместе с ней паралич. Так что систематическое употребление в пищу соли предотвращает склероз сосудов, инсульты, трофические язвы...

А как нам сегодня помогает соль! Солевая ингаляция избавляет от кашля немедленно. Она незаменима при раке горла, полости рта, матки, прямой кишки и толстого кишечника. При обнаружении рака в любой точке организма имеет смысл употреблять соль в повышенном количестве.

От перхоти вы надежно избавитесь (забудьте дурацкие шампуни из телепередач!), если после бани натре-

через телевизор впаривает нам «Бленд-а-мед», «Аквафреш» и что-нибудь еще, выгодное производителям. А вы попробуйте чистить зубы солевой водой — и забудете о зубной боли и «приятнейших» визитах к стоматологу. Ведь ни кит, ни акула не посещают зубного врача. А зубки у них до самой смерти отменные. Признаться, десны у ваших детей кровоточат?

— К сожалению, да. И у меня самого тоже.

— Плохо. Это приводит к пародонтозу и выпадению зубов из разрыхленных десен. И надежно лечить эту болезнь врачи не умеют. А вы попробуйте растирать десны мелкой солью. Особенно хорошо — йодированной. Хотя бы перед сном. Но каждый вечер. Быстро забудете о кровавых деснах.

Вот что такое соль! А вовсе не «белая смерть».

НЕЗАМЕНИМЫЕ ХРЕН И ТЮЛЬКА

— Но для пополнения арсенала желудочных соков, — продолжает Бо-

леем. Ничем. Тем более раком.

ДА НЕ ЗАГУСТЕЕТ НАША КРОВЬ

— Кроме меня и моих домашних, — поясняет Борис Васильевич, — никаких шансов заболеть раком только у морских животных. Если знаете: акула, нерпа, осетр, камбала никогда не болеют раком. Потому что живут в морской воде, очень богатой солями серной кислоты. Вот и мы подкисляем организм, а также регулярно едим горчицу, богатую такими же солями. Впрочем, сейчас в аптеках появились витамины с сернокислыми солями железа и магния. Они также повышают иммунитет организма к раку.

— А перекислить организм не боитесь, Борис Васильевич?

— Не боюсь. Это заблуждение — думать, что бывает повышенная кислотность. Бывают лишь болезни, которыми врачи по незнанию приписывают якобы повышенную кислотность. На самом деле чаще всего наша внутренняя среда недокислена. Зато когда мы пьем различные квасы, подкисляем организм, болезнетворные процессы в нем не развиваются.

И что же, если всегда подкисляться, не умрете?

— Умирают ведь не от болезней.

— А от чего же?

— От загустения крови. А оно наступает только при ощелачивании организма (явление, противоположное окислению). Не допускайте ощелачивания — отодвинете смерть.

ЕДИНСТВО МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ

Занимаясь целительской практикой, Борис Васильевич заметил, что лекарства зачастую не нужны. Достаточно взгляда, мысли, одного желания Болотова, чтобы пациент был здоровым, как внезапный поворот от болезни к выздоровлению происходит буквально на глазах.

Эти трудно поддающиеся объяснению способности Болотов определяет как единство мысли и действия. Еще в молодости долгими часами он тренировался, добиваясь этого единства.

Вот лишь один пример такой тренировки. Болотов держит в руках градусник и добивается концентрацией своей мысли того, что ртутный столбик ползет вверх. Освоив это упражнение, он его усложняет — гонит ртуть вверх, не касаясь рукой градусника. Научившись догонять столбик до предела, перешел к более сильным термометрам. Уже и 100°C, и 200, и 300 подвластны мысли. Дальше — воспламенить бумагу без огня. Управлять сердцебиениями. Остановить на расстоянии идущую машину. Человеку доступно буквально любое действие — стоит лишь захотеть.

Удавалось отгонять от умирающего уже, казалось, овладевшую им смерть.

Хотя злоупотреблять этим умением нельзя, понял Болотов. Не замечаешь, где переходишь границу дозволенного человеку.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Вернуть человеку здоровье, по убеждению Болотова, не поздно, пока он жив. Нет неизлечимых болезней — есть лишь блоки в сознании, которые препятствуют людям исцеляться. Неважно, чем вы болеете, облучены ли радиацией, пострадали от невежества лечащих врачей — всегда есть время вернуть здоровье. Надо лишь соблюдать пять сформулированных Болотовым правил здоровья.

Первое: увеличивать количество молодых клеток в организме и, соответственно, снижать число старых и больных клеток.

У годовалого младенца старые клетки составляют не больше 1%. У десятилетнего ребенка их чуть больше — от 7 до 10%. А в 50 лет количество

старых клеток возрастает до 40-50%.

Старые или больные клетки со сниженной функцией следует вывести из организма. Для этого в желудке должен выделяться фермент пепсин. Как этого добиться?

Так, как это делает Болотов: через полчаса после еды кладет на кончик языка щепотку (примерно один грамм) поваренной соли, несколько минут держит во рту, после чего проглатывает соленую слюну. Благодаря этой нехитрой процедуре рефлексорно начинает выделяться желудочный сок, который содержит все необходимые вещества для расщепления старых и больных клеток.

Для этой же цели едят растения, стимулирующие выделение желудочного сока: подорожник, укроп, щавель, капусту — обычную и заячью, крапиву, женьшень, элеутерококк, лимонник, золотой корень.

Второе правило здоровья сводится к превращению шлаков в соли. Для этого на шлаки, которых в организме всегда больше, чем хотелось бы, воздействуют кислотами, безопасными для здоровья, но способными растворять шлаки, превращая их в соли. Не вдаваясь в химические подробности, скажем, что эти кислоты образуются в результате жизнедеятельности микроорганизмов животного происхождения в кислотной среде.

Борис Васильевич рекомендует для этой цели употреблять в пищу как можно больше овощных и фруктовых солений и квашений: огурцов, помидоров, лука, чеснока, моркови, свеклы, капусты, моченые яблоки, а также португальский, кагор, каберне, молочнокислые продукты. Фруктовые уксусы желательно применять вместе с прокисшим молоком, для чего в стакан прокисшего молока добавляют ложку фруктового уксуса и чайную ложку меда.

Третье правило здоровья связано с обязательным выведением солей из организма. Речь идет только о тех солях — щелочных, минеральных и жирных, которые сами по себе из

организма не выводятся. Если их собрать путем отстаивания мочи, то у взрослого человека таких солей наберется 2-3 килограмма.

Растворяют многие из них чаи из корней подсолнуха, спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, а также соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Четвертое правило здоровья — борьба с болезнетворными бактериями. Человек, по мнению Болотова, может болеть только от растительных клеток. Раковые клетки тоже подобны клеткам растительного происхождения. А поскольку растительные клетки могут существовать только в щелочной среде, то и болезнь органа возникает лишь при ощелачивании его среды. Значит, эту среду следует окислять. Если организм надежно окислен, болезнетворных процессов в нем не будет.

И, наконец, **пятое** правило здоровья — восстановление ослабленных органов. Для этого Болотов рекомендует использовать парилку, потогонные чаи и квасы, а также древний принцип «подобное лечится подобным».

Для примера, при болезнях сердца за час до парилки надо съесть 50-100 граммов вареного сердца животного, а после паровой процедуры сделать массаж тела, чтобы частично снять с сердца нагрузку по обеспечению кровообращения.

Для восстановления легких за час до парилки съедают 50-100 граммов вареного легкого животного; затем принимают кислородные ванны с подводным массажем.

При всех процедурах восстановления органов употребляют специальный квас. Готовят его так. 3 литра воды плюс стакан девясила или фиалки трехцветной, или листьев эвкалипта, или сосновой хвои плюс стакан сахара плюс чайная ложка сметаны — все это бродит в кислородной среде не менее двух недель.

Савелий КАШНИЦКИЙ.

«ЗОЖ»: Друзья, публикация о Борисе Васильевиче Болотове вызвала среди наших читателей необыкновенный интерес, и, естественно, пришел большой поток писем: «Где найти Болотова? Как связаться? Хочется уточнить какие-то позиции...». Увы, увы, увы. Мы не имеем с Борисом Васильевичем никакой связи. Нам удалось убедить журналиста Савелия Кашницкого, который не раз писал о Болотове, подготовить материал для «ЗОЖ». Мы договорились с руководством «Московского Комсомольца», чтобы они дали разрешение на публикацию этого материала, ибо он во многом повторяет материалы популярной газеты. Мы принципиально никогда не используем чужие публикации. Но в данном случае, учитывая важность воззрений Болотова и его оригинальные методы сохранения здоровья людей, мы отступили от своего правила. За что и благодарим «Московский Комсомолец».

«ЗОЖ» — ЗДОРОВО, ОДНАКО, ЖИВЕШЬ!

Подписался на «ЗОЖ» на второе полугодие — плюнул на услуги бесплатной медицины и занялся самооздоровлением. По «вредности» ушел на пенсию в 50 лет. Работал на аккумуляторном заводе во вредных цехах. Съел не один пуд свинцовой пыли, вдохнул в себя пару тонн паров расплавленного ядовитого металла и столько же кислотных испарений. Возрастная льгота в десять лет на оформление пенсии не дается просто так. Я в этом удостоверился. Прошло десять лет, и я пока жив и считаю себя относительно здоровым человеком. Перепробовал много чего, но остановился на кремнеземах. Кремниевая вода и глинтотерапия — это то, что мне подходит. Занялся «исследованиями» и испытанием технологий на себе, а после и на желающих. Эффект от такого лечения изумительный.

В свое время я изрядно пил, но еще больше болел от этого. Был парнем компанейским, но компания-то не страдала с похмелья — один я. Дабы «завязать», придумал для себя настрой. Вроде сытинского.

Давно забыл я запахи фиалки,
Теперь родней мне запахи винца,
И мне всегда неимоверно жалко
Бутылки, не допитой до конца.

По сердцу мне манящий звон стаканов—
Руке дрожащей праздничный салют!
Семья, работа — это для профанов,
В кругу семьи пусть валерьянку пьют.

Семья моя уже давно пропита,
Детишки дружно проклинали отца.
И лучше, чем разбитое корыто,
Для алкаша не выдумать пока.

Каждая попытка запомнить стихи все более внедряла их в подсознание. Таким образом, от повтора к повтору я шаг за шагом избавлялся от алкогольной зависимости. Как только стихи «запали в душу», я бросил пить. Было это в 1978 году. Раз и навсегда.

Ну, а теперь что-то вроде моих афоризмов или мыслей вслух.

О надежде

Дай, Бог, дождя, а агроном — совета!

Криминал

Что посеешь, то и сопрут.

О всхожести

Зарой весной надежду в огороде,
Не спутай только летом с сорняком.

Далее предлагаю игру, в которой заложены универсальные программы оздоровления. Больному достаточно превозмочь не-

домогание, чтобы проглотить ЗОЖ-пилюлю, и здоровье начнет поправляться. А если кто захочет подхватить мою игру и расшифрует ЗОЖ хоть единожды по-своему, то больные дети его и вообще потомки за короткое время освободятся от недугов.

Обращаясь к читателям, хочется напомнить им, что болезнь приходит вслед за отрицательной эмоцией, тиражированной годами на все лады. Когда болезнь укоренится, то живет энергией страха и глубокого уныния человека. Избавляйтесь от них. И лучший способ сделать это — оставить в своем житейском сундуке только хорошее. Будьте отзывчивы на шутку. Если хотите избавиться от страшной болезни, — восстановите чувство юмора. Любыми судьбами.

Конечно, не каждый горазд шутить, когда тошно на душе, а болезнь доедает тело, но помните, что человек — сущность энергетическая. Раз болеешь, значит, живешь только законами физического мира, как утюг обесточенный. Значит, необходимо вилку шнура утюга воткнуть в электророзетку. Утюг начнет нагреваться и примет свойство, заложенное в него, — гладить. Не надо ждать, когда вам кто-то подключит, пытайтесь сделать это сами. Найдите в себе силы переиначить хотя бы одну строку из известной песни или иного произведения:

Томление

— Что так жадно глядишь на дорогу?
— Да за водкой соседа послал.

Оп-и-чатка

Если друг оказался вдруг и не друг и не враг, а танк...

Экология

Меж крутых бережков речка нефти течет.

Всегда готов

Я не очень уже, чтобы очень,
Но коль надо — какой разговор.

Надеюсь, что мы вернемся еще к этому разговору, а пока будьте здоровы.

«ЗОЖ» — Здравствуй, Обожаемые Журналисты! Здорово, Однако, Живете!

«ЗОЖ» — Задумал Оригинальный Жанр.

— Зачем?

— Оздоровиться Желая.

«ЗОЖ» — Задумка Обросла Желанием.

«ЗОЖ» — Здесь Образцы Жизнеощущений.

Адрес: Бражникову Анатолию Ивановичу, 625037, г.Тюмень, а/я 1523.

«ЗОЖ»: Свинцовая пыль вредно влияет на мозги, а мы рады за нашего читателя. С мозгами у него все нормально. И даже больше...

ВСЕГО ЛИШЬ СКАЗКА

Хочу поблагодарить редакцию вестника «ЗОЖ» за материал во втором номере за 2002 г. — «Живу не зря». Рада, дорогие мои, что стихотворение вам понравилось, что оно «посылает (с ваших слов) потоки жизненной энергии и желание выстоять в этой жизни». Перед тем, как подарить очередное стихотворение «Сказка про Красную Шапочку», хочу пожелать всем: не ленитесь, боритесь за свое здоровье всеми силами, выезжая на дачу или на природу, походите непременно босиком, тем самым массируя активные точки на подошвах ног.

Поманила вдаль

тропинка

У прозрачного ручья.

Серебром бренчит

осинка

И купается в лучах.

Оглянулась я украдкой,

Нет кого ли за кустом?

И пустилась без оглядки

По тропинке босиком.

Красной Шапочкой из

сказки

Я продолжила свой путь.

Лета радостные краски

Наполняли счастьем

грудь.

Что там ждет

за поворотом,

Где тропа исчезла враз?

Вдруг меня окликнул

кто-то:

«Бабушка, который час?»

Сердце замерло

ледышкой,

И опомнилась вдруг я:

Перед девочкой-

малышкой

Сказка кончилась моя.

Адрес: Исаковой Н.И.,
692526, г. Уссурийск,
Приморский край, пр.
Блюхера, д. 20, кв. 12.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный № 01189.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» —
вестник «ЗОЖ».

Издается
с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Общий тираж 2.562.000

Заказ № 13433

Подписано в печать

6.06.2002

Интернет: www.ZOJ.ru

ВЕСТНИК

ЗОЖ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



№ 12 (216), 2002 г.



Письмо в номер

НАГРАДА ЖДАТЬ НЕ ЗАСТАВИТ

Я шахтер. Долгое время работал под землей. Здоровья это, как известно, не приносит. С собой стал заниматься лишь после сорока.

Начал с голодания. 5 дней голодаю, 5 — восстанавливаюсь... Повторяю цикл несколько раз. Очистился, привел в норму вес. Следующий этап — моржевание. Уже несколько лет в любую погоду бегом на речку, а это 3 км.

Была у меня травма позвоночника. Вылечился, «накачав» мышечный корсет. Каждое утро — зарядка. В итоге забывал о своих 67.

Сейчас непростое время, трудное. Лекарств стало больше, а вот здоровья — меньше. Но в наших силах оставаться как можно дольше на плаву. Совет: ведите здоровый, трезвый образ жизни. И придет главная награда — здоровье.

Адрес: Понеделко Василию Архиповичу, 346330, Ростовская область, г. Донецк, ул. Кирова, д. 6.

ПРАВДА, ИСТИННАЯ ПРАВДА

Поверьте мне — ветерану войны и труда: в нашей современной действительности вестник «ЗОЖ» — одна из лучших газет. Написал не лицемерную похвалу, а душевную правду:

Формулы «1 плюс 1» — мало,
Обеспечим «1 плюс 3» — наверняка!
Время, правда, трудное настало,
Но цена на «ЗОЖ» доступна нам пока!

Адрес: Барсову Василию Григорьевичу, 361041, Кабардино-Балкарская республика, г. Прохладный, пер. Марата, д. 3а.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

Следующий, 13-й номер «ЗОЖ» с каталогом за первое полугодие выйдет на 32 полосах.

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА!

В ряде регионов России открывается досрочная подписка на вестник «ЗОЖ», журналы «Предупреждение» и «Предупреждение+». Библиотечка «ЗОЖ» на первое полугодие 2003 года. Подписка проводится на старых финансовых условиях — по ценам второго полугодия 2002 года. Подписка открывается в июле. Спешите заранее узнать подробности на своей почте.

ВНИМАНИЕ!

СПЕШИТЕ!

И ВСЕ ЖЕ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ

Что ж, можно и перевести дух. 12-й номер вестника означает наш финиш в первом полугодии 2002 года. Мы выполнили все свои обязательства перед вами. Более того, вместо 16 страниц, все 12 номеров выпускали на 24.

Конечно же, в нынешнем полугодии в нашем зожевском клубе было немало споров. Правда, в основном они касались направленности вестника. Думаю, в новом полугодии эти споры пора прекратить. Мы «собираем» газету из того, что присылаете вы: из ваших совершенно фантастических писем, из вашего личного опыта, из ваших историй исцеления, из ваших стихов и забавных жизненных историй, наконец. Если вы все это нам присылаете, значит, все это вам интересно. Ну, а те, кому не интересно, должны либо подчиниться большинству, либо не читать газету.

Еще мы с вами говорили о большей терпимости друг к другу. Это очень важная вещь, друзья мои. Не торопитесь с выводами относительно тех или иных людей. Одна, например, читательница пожаловалась на Ирину Федоровну Козак из Красноярского края. Мол, взяла за траву деньги, и привет горячий. А оказалось, что Ирина Федоровна той женщине трижды высылала траву, и всякий раз бандероль возвращалась — адрес оказался неправильным.

Кстати, мы еще обсуждали и проблему помощи. Есть письма — и мы их иногда публикуем, прочитав которые, невольно тянешься в карман за деньгами — ну, просто невозможно не помочь. Я высказался категорически против. Моя точка зрения: наши читатели, мягко говоря, небогатые люди. Если по доброте душевной что-то отдают, то отрывают от себя. Хорошо ли это? Скорее всего, я был не прав, и читатели поставили меня на место. И они правы. Бедным не стоит надеяться на помощь ни богатых, ни, увы, государства. По крайней мере, пока. Так что остается только взаимовыручка. Ну, а в какой форме — это уже решать каждому конкретно.

Что еще? Читатели просили опубликовать каталог не в конце года — получается слишком громоздко, а после полугодия. Просьба эта принимается. В этом полугодии мы, правда, не успели подготовить материал, придется дать его в 13-м номере. Кстати, выйдет он на 32 страницах, дабы не ущемлять ваши интересы в информации.

И в заключение вот о чем: в этом номере вы впервые увидите на последней странице вестника предупреждение: «Прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом».

Признаться, я долго упирался. И вовсе не из недоверия к представителям официальной медицины, или, еще хуже, неуважения к ним. Напротив, официальная медицина — наш союзник. Но скажите, положив руку на сердце, где вы сегодня найдете врача, пусть даже лечащего, который с готовностью одобрит тот или иной народный рецепт? К сожалению, и по сей день народная медицина для большинства представителей медицины официальной остается чем-то вроде красной тряпки для быка. Однако события последних месяцев заставляют меня это, на деле абсолютно формальное, предупреждение сделать. Ну, а уж вы как хотите: вам решать — прислушиваться к нему или нет.

Анатолий КОРШУНОВ.

Когда моей внучке было 12 лет, во время простуды при высокой температуре у нее начался судорожный приступ. Мы не придали этому большого значения, думали — судороги от высокой температуры. Но через месяц приступ повторился. Мы обратились к врачу, в областной больнице сделали обследование. Когда сняли энцефалограмму головного мозга, оказалось, что у девочки — повышенная судорожная готовность и асимметрия черепа, диагноз — эпилепсия.

МАЛЮГИНЫ ВЫЛЕЧИЛИ ВНУЧКУ ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Нас сразу поставили на учет, и началось лечение уколами, таблетками. Шло время, приступы повторялись все чаще, а таблеток выпивалось все больше, но пользы от них не было. Через три года мучений мы случайно узнали от одной женщины, что она лечила своего ребенка от эпилепсии в городе Рассказово нашей области у Малюгиных. Прошел уже год после лечения: у девочки не было ни одного приступа. Причем за все это время она не выпила ни одной таблетки.

И вот после домашнего совета, сомнений, споров мы поехали с внучкой в Рассказово, от нас это более 100 км. Встретили нас приветливо, как родных людей. Ирина Владимировна и Александр Геннадьевич Малюгины внимательно выслушали нас, осмотрели Танюшку, попросили сделать свежую энцефалограмму, реограмму и томографию головного мозга, чтобы узнать, нет ли в мозгу кисты или опухоли.

После всех исследований Малюгины взяли нас на лечение, объяснив, чтобы быстрого выздоровления не ждали. И вот, пройдя 10-дневный курс лече-

ния и получив дальнейшие рекомендации, мы уехали домой с не очень хорошим настроением: приступы еще случались, но реже, чем обычно. Через 2 месяца приехали на повторный курс. После пяти дней лечения нам стали снижать дозу приема таблеток на четвертинку и в последующие курсы уменьшать их. После второго курса мы опять сделали энцефалограмму. Врач была поражена изменениями в лучшую сторону.

Не буду описывать последующие курсы — их было всего пять. Скажу только, что наша Танюша забыла про приступы и таблетки. Она хорошо окончила школу, поступила в колледж, о болезни мы только вспоминаем.

Если можно, опубликуйте в вестнике «ЗОЖ» слова благодарности семье Малюгиных. Огромное спасибо за ласковый прием, за чудесные руки, которые помогают людям излечиваться от недугов. У этих целителей нет расценок на лечение, кто может, тот и благодарит.

Адрес: Смирновой Анне, 393211, Тамбовская область, р/п Знаменка.

«ЗОЖ»: Случилось так, что Александр Геннадьевич Малюгин оказался в Москве и побывал в редакции. Мы показали ему это письмо.

— Хорошо помню эту девочку, — сказал целитель. — У нее был повышенный порог судорожной активности — эпилепсия. После всех необходимых исследований мы стали работать с Танюшей, восстанавливать циркуляцию спинномозговой жидкости и асимметрию черепа. Слава Богу, что все получилось и девочка чувствует себя хорошо. Для нас с женой это дороже всего.

Адрес: Ирине Владимировне и Александру Геннадьевичу Малюгиным, 393210, Тамбовская область, г. Рассказово, ул. Дубовая, д. 45. Тел.: 2-80-65.

«Осторожно, ребенок!»

Нравится, что газета с каждым номером становится все радостнее и светлее, наполняя каждого читателя надеждой, терпением и любовью. Это помогает не просто существовать, но и жить.

Я расскажу вам о своей Любви — Любви к детям... «Ибо их есть Царствие Небесное», — говорил Иисус Христос. Работаю в школе с удовольствием и вдохновением. Когда вхожу в класс или просто встречаюсь со своими учениками, пусть даже случайно на улице, во мне оживает гармония:

*Мир детства невесом
и тонок,
Как флейты
плавающий звук.
Пока мне улыбается
ребенок,
Я знаю, что не зря
живу.*

*И каждым утром,
как сначала,
Приветствую улыбку
глаз,
То радостный
и бодрый, то усталый
Вхожу, как на
премьеру, в класс.*

*Твердят друзья:
«Найди работу тише!»
Но я себя опять ловлю
На мысли, что вот этих
ребятишек
Я, как своих детей,
люблю...*

*Быть в гуще
жизненных событий,
И юным, и на склоне
лет...
Счастливая судьба
— Учитель! —
Нет лучшей доли
на Земле.*

Как мало мы обращаем внимания даже на своих детей, как нерадиво учимся у них радости, восхищению миром, оптимизму и желанию жить, несмотря ни на что!

Служить детству, стараться быть Учителем — для меня смысл бытия, физическое и душевное здоровье, радость и счастье.

Работа — как у хирурга. Но иногда, забываясь, я сам себе напоминаю электронного мастера, принесшего для починки компьютера кувалду. Так и хочется крикнуть себе и коллегам: «СТОП! ОСТОРОЖНО, РЕБЕНОК!» и повесить таблички подобного содержания на двери каждого класса... И такие же таблички хотелось бы видеть в любом доме, в каждом подъезде, ведь дети — это наше будущее...

Адрес: Кунцевичу Сергею Ивановичу, 628001, ХМАО, г. Ханты-Мансийск, ул. Луговая, 11, кв. 1-1 «А».

На природе — ТОЛЬКО босиком

Сама я в поликлинику никогда не хожу, таблеток не покупаю, не пью их и не лечу ими своего внука.

Давно собираю травы далеко от города, сушу, а потом раздаю всем нуждающимся бесплатно.

Мне скоро 64 года, одна воспитываю внука с 2 лет. Сейчас ему 10. С простудными заболеваниями мы незнакомы, дома круглый год ходим босиком, у нас нет даже комнатных тапочек.

А на природе только босиком!

Поделюсь народными рецептами, которые проверены на себе, родственниках, соседях.

Чудо-пластырь

Взять (по весу) в равных количествах:

- а) канифоль (превратить в мелкий порошок);
- б) свежее нутряное свиное сало (вытопить на паровой бане);
- в) чистый пчелиный воск.

Первым растапливаем воск, в расплавленный воск бросаем порошок канифоли, непрерывно помешиваем деревянной ложкой или палочкой, потом частями топленое сало, все время помешивая. Как только все расплавится, снять с огня и энергично размешивать, пока вся масса не загустеет и не станет пластичной, однородной. Изготовление не из легких, но целебная сила этого пластыря огромна. Нарывы, чирьи, карбункулы, болячки, лишай, порезы, в общем, все чужеродное, что появляется на коже. Даже детская диатезная сыпь. Если что-то серьезное, то повязку с пластырем менять два раза в сутки. При фурункулах ни в коем случае не выдавливать гнойный стержень, он выйдет сам, только после этого промыть ранку раствором марганцовки.

Но самое главное: не надо обращаться к хирургу и вскрывать нарыв или фурункул.

За рецепт ручаюсь, много раз проверен. Это все готовится на паровой бане!

Сроки лечения зависят от сложности заболевания. Порезы заживают на следующий день. Если диатезная сыпь у ребенка, достаточно просто мазать пораженные участки до полного исчезновения.

Уникальная трава

Сейчас лето, цветет чистотел. Это вообще уникальная трава. Многие скажут — ядовита. Да, но при правильном использовании принесет пользу, какую не даст ни один медицинский препарат! При помощи чистотела моя соседка по дому избавилась от полипов в кишечнике, они просто вышли из нее естественным путем! Чистотел можно засушить и хранить его целый год, до следующего.

1. Каждое утро брать щепотку травы вместе с цветками, бросить в чайную чашку и залить кипятком. Раствор должен быть ли-

монного цвета, травку выбросить, а чаек теплым выпить на голодный желудок за 30 мин. до еды маленькими глотками.

И так целый месяц, можно меньше. Также можно настоять чистотел на водке или спирте, только тогда надо пить каплями, начиная с 2-5 до 30 и обратно, капая в молоко или воду, кому что нравится.

Есть у меня рецепт от болезней сердца, сама им постоянно пользуюсь, так как перенесла микроинфаркт 15 лет назад, аритмия, стенокардия. Пью каждую весну и осень настой:

1. Боярышник — 5 столовых ложек
2. Шиповник — 2 столовые ложки
3. Пустырник — 2 столовые ложки

Кипячу 10 минут на медленном огне в эмалированной посуде.

Все заливаю в двухлитровый термос. Настой пью как чай, сколько хочу. Можно без пустырника (горький); ягоды можно использовать два раза, вновь залив кипятком.

Адрес: Медниковой Л.М., 656037, Алтайский край, г. Барнаул, ул. 80-й Гвардейской дивизии, 12-99.

Мы рождены для успеха

Выражаю искреннюю благодарность за то, что прочитали мое письмо. Значит, не зря написала его и не зря изводила клавиатуру своего компьютера.

Я принадлежу к молодому поколению читателей вестника «ЗОЖ», не такому многочисленному, как старшее мудрое, но не менее почтительному и внимательному.

Вы, наверное, уже подумали: «Вот, молодая и уже с болячками». И, в общем-то, правильно подумали, хотя болячка у меня всего одна и относится к тем са-

мым, которые врачи считают неизлечимыми. У моей болезни звонкое и красивое имя: бронхиальная астма. Странно, что я так сразу начала говорить о ней, вместо того чтобы сказать, что мне 22 года, и я учусь на 4-м курсе химико-технологического университета.

Если вы спросите меня, что я делаю для излечения от своей болезни, скажу, что на физическом уровне не делаю ничего и отправила все силы на уровень духовный. Ведь, исцеляя душу, человек исцеляет тело. И даже врачи признают, что астма — это скорее болезнь нервной системы, нежели легких. Астма — это крепко засевшее в сознании убеждение, что меня никто не любит и никому я не нужна. Этими двумя последними фразами обо мне сказано почти все. Именно эти фразы были определяющими для того периода моей жизни, когда я не была знакома с книгами Луизы Хей. На свое счастье, я знакома с ними уже год. Это удивительные книги. Читая их, не перестаешь восхищаться, с какой искренней любовью к людям они написаны.

Врачи могут думать о моей болезни все что угодно, но сама я прекрасно знаю, что неизлечимых болезней нет, и процесс исцеления уже идет. Просто надо полюбить свою болезнь и очень полезно полюбить себя. Полюбить себя не означает стать эгоистом, а означает стать любящим и понимающим человеком.

На многих тяжелым камнем давит одиночество, порождая чувство безысходности и желание уйти от жизни. Полюбите себя, и вы уже не будете так одиноки. Перестаньте говорить себе антикомплименты. Скажите что-нибудь приятное. Это гораздо скорее привлечет к вам друзей, чем жалобы и сетования на несправедливость жизни. Редактор газеты неоднократно подчеркивал, что вестник ни в коем

случае не является поэтическим изданием. Позвольте выразить свое мнение по данному поводу. Я считаю, что стихи — это едва ли не самое лучшее, на что способен человек в своем творческом порыве. Стихи поднимают настроение, вызывают положительные эмоции, дают заряд бодрости и возрождают из пепла. Возможно, это крайне необъективное мнение, так как я люблю стихи больше всего на свете, пишу их и не представляю своей жизни без них. Согласитесь, Россия не была бы Россией, если бы не было у нее Пушкина, Тютчева, Есенина. Поэтому в завершение своего письма посылаю вам частицу своей любви:

*Поверьте в то, что вы
любимы
людьми и небом,
и землей.*

*Поверьте:
вы необходимы,
Как солнца лучик
золотой.*

*Таких, как вы,
уж больше нету,
Да и не будет никогда.
Поверьте,
что нужны вы свету,
Как всем живым
нужна вода.*

*И ваша личность
уникальна,
А тело — дар
неповторимый.
Уж вы поверьте,
не случайно
Дано вам лично
ваше имя.*

*И свет в глазах
прекрасных ваших
Так лучезарен,
светел, чист,
Что мир становится
все краше,
Как молодой
весенний лист.*

*Прислушайтесь
к биению сердца,
И вы поймете,
что любимы,
Что рождены лишь
для успеха,
Для покорения
вершины.*

Адрес: Ильиной Оксана Вячеславовна, 129327, Москва, ул. Менжинского, д. 3, кв. 21.

«ЗОЖ»: Вперед, Оксана! Это относительно стихов. Редактор, увя, не всегда говорит то, что думает.

Нужна «первая помощь»

Очень люблю «ЗОЖ». Более 20 лет хожу в группу здоровья при нашем Доме спорта. Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Боремся в основном с наступающим старением. Летом у нас зарядка в огородах.

Хотелось, чтобы в газете ввели рубрику: «Как оказать первую помощь себе и своим близким при несчастных случаях?»

Например, в прошлом году меня укусила лошадь за плечо — я целый год ходила с уплотнением в этом месте. Как-то вылила на себя кастрюлю с кипящим супом, другой раз — наступила на пчелу... Мы обычно теряемся сразу, а ведь меры нужно принимать срочно.

Адрес: Чалковой Н.С., 607605, Нижегородская область, г. Богородск, 2-й микрорайон, д. 7, кв. 104.

«ЗОЖ»: Надо же, буквально в той же почте мы обнаружили как бы и ответ на конкретное предложение.

Сок луковицы спасает

У моей приятельницы собака покусала всю кисть руки, верхнюю часть ее разорвав когтями. Через сутки рука опухла, пальцы посинели. Рука стала лилово-синяя.

Когда мы сняли повязку, сделанную в больнице,

то наложили листья луковички на рану и на кожу пальцев и кисти руки. Перевязали. Через 5 часов опухоль стала спадать, синева с пальцев стала уходить. Вечером на ночь вновь сменили повязку. Так вылечили руку.

Другой пример: пришла я к соседке, а у нее вся кисть руки в окровавленных бинтах. И она руку качает, как куклу. Оказывается, рубила на столе маленьким топориком курицу и нечаянно ударила себе по руке.

Сразу же я положила на рану листья луковички. Рана за сутки так поджила, что в перевязочном пункте удивились: «Чем же вы ее лечили?».

Бывает, выдернешь заусенец из ногтя, начинает краснеть. Тут же листья луковички приложишь и помогает.

Кстати, луковичка помогает от синяков и ушибов.

Делать процедуру надо так: вымыть руки, отрезать лист луковички, помыть листик. На чистой тарелке у листика, с любой стороны, снять верхнюю пленку. Она тонюсенькая. Ее можно соскоблить, чиркая бритовкой или острым ножом поперек листка.

И сразу пойдет слизь. На рану класть скользкой стороной листка. Без компресса. Сразу забинтовать.

Если листочек быстро сохнет, то его надо сменить. А так нужно менять утром и вечером.

Сок у луковички очень щиплет. Старайтесь не тереть лицо и глаза. Руки сразу вымойте.

Адрес: Поляковой В.П., 606440, г. Бор, Нижегородская область, ул. Чайковского, д. 12, кв. 25.

«ЗОЖ»: Экстренные ситуации... Тема, конечно, интересная, важная и... нескончаемая.

С укусами животных мы вроде разобрались.

Но оказавшиеся не-кстати под ногами кастрюли с кипятком, укусы насекомых и прочие неприятности требуют ответа. Надеемся, это сделают сами читатели. Более того, разовьют тему. А там, глядишь, через год-другой она и «перекочует» со страниц вестника на страницы «Предупреждения плюс».

Да здравствует вода! Холодная

Я тоже решила откликнуться на призыв редакции: «А ты написал в «ЗОЖ»? Тем более, написать есть что.

Я — воспитатель детского сада со стажем работы 38 лет. Всю свою молодость страдала гинекологическими заболеваниями: воспалением придатков, а позже миомой матки, которую пришлось оперировать.

В 1991 году познакомилась с системой оздоровления Порфирия Иванова «Детка». Начала на себе пробовать эту систему: три дня обливала холодной водой ноги, потом спину, а затем уж, расхрабрившись, и стала обливаться из ведра, из двух ведер... Все это я проделывала в ванне, так как на улицу выходить стеснялась. И какое же было блаженство после обливания: тело приятно горело, работоспособность в течение всего дня, настроение приподнятое. Одним словом, меня спасла «Детка».

Естественно, я начала пропагандировать эту систему оздоровления у себя в коллективе детского сада, рассказывала о «Детке» на наших методических объединениях... А весной 1992 года, с разрешения родите-

лей, начала работу по этой системе с детьми, предварительно ознакомив взрослых с правилами «Детки» и дополнительными правилами, которые мы совместно с педагогами разработали для себя.

И вот, с середины марта я, методист и воспитатель группы, одетые в купальники, а дети по желанию — кто в трусиках, кто в трусиках и маечках — сначала просто выходили на снег босиком, делая «вдохи жизни», мысленно прося солнышко дать всем нам здоровья.

Поклонники системы Иванова спросят, почему солнышко, а не Учителя? Да просто я чувствовала, что просьба к солнышку детям ближе и понятнее. Позже мы выходили на улицу уже по 2-3 раза в день и обливались даже в морозы. После закаливания проводили что-то вроде аэробики в зале под музыку.

Результаты? В течение четырех лет работы с детьми по системе «Детка» ни разу не поступало жалоб от родителей по поводу простудных заболеваний. И вообще в нашем детском саду № 36 города Юрги был самый низкий процент заболеваемости в сравнении с другими садами города.

Но потом мне пришлось уйти по выслуге лет на пенсию. В ту пору пенсионерам не разрешалось работать. Правда, вскоре работать разрешили. Я вернулась, но уже в другой детский сад, где также организовала занятия по системе Иванова.

В настоящее время я работаю воспитателем в санатории для детей с ослабленными легкими... Ну, а в тех детских садах, откуда мне пришлось уйти, о системе Иванова сразу же забыли.

К чему обо всем этом

пишу? Вряд ли в детских садах система Иванова будет официально признана. Вот я и обращаюсь к самим родителям, особенно к тем, чьи дети частенько простужаются: лето пройдет скоро, приступайте с осени к закаливанию своих детей — это лучшее оздоровительное мероприятие. Ну, а будет то система Иванова или какая-то другая система, — не имеет особого значения. Холодная вода лучший доктор.

Я убедилась в этом на собственной, как говорится, шкуре. У меня родная сестра — хороший врач-гинеколог. Она усердно старалась меня вылечить, но все было тщетно. Вылечила меня обыкновенная холодная вода.

Адрес: Кочергиной Галине Николаевне, 652057, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Никитина, д. 36, кв. 38.

Мы этот рай зовем Россией

Мне 22 года. Так уже случилось, что вскоре после рождения врачи мне поставили диагноз: детский церебральный паралич (ДЦП). Я научилась жить со своим недугом. Мне очень помогли и помогают до сих пор родители и младший

братишка. Пишу стихи, верю в чудеса и добрых людей...

А недавно у меня появился добрый друг в лице вестника «ЗОЖ». Поражена тем, как незнакомые между собой люди стараются помочь друг другу, искренне раскрывают свои сердца и души навстречу добру! Как это радует в наше ожесточенное и в чем-то даже суровое время.

Буду искренне благодарна, если сочтете нужным опубликовать это письмо. Возможно, оно кого-то заинтересует. Хочу обрести друзей. Несмотря на то, что мне хорошо от общения с родными и близкими, все равно чувствую себя одинокой. Из-за ограничений (в физическом плане) единственным моим развлечением, моими помощниками и моими друзьями являются мои стихи.

**«ИЮНСКИМ УТРОМ
ВЫЙДУ В ПОЛЕ...»**

Июньским утром

выйду в поле

Послушать пенье

соловья.

«Ну здравствуй,

русское раздолье!» —

Кричу цветам и травам я.

А в небесах —

как в море синем,

Неспешно облака

плывут...

Мы этот рай зовем

Россией!

Сердца навеки наши тут!

Адрес: Кочетовой Инне, 442940, Пензенская область, п. Беково, ул. Советская, д. 21а, кв. 1.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

ПРО СВЕКОЛЬНЫЙ НАСТОЙ И ГЛИНЯНЫЕ ВАННЫ

В 5-м номере вестника «ЗОЖ» за 2002 год есть заметка «И это все о свекле». Уверяю, еще не все. С 33 лет страдаю гипертонией, думаю, понятно, что к 50 годам — полный набор сердечных болезней. Надеялась на медицину, но, увы. Однажды мне предложили рецепт — и дешевый, и простой в исполнении: почистить сырую свеклу, нарезать кусками, заложить в 3-литровую банку на 2/3 объема, залить холодной кипяченой водой, прикрыть банку марлей и пусть стоит при комнатной температуре 7—8 дней. Вот и весь труд.

Затем сливаем настой и храним в холодильнике. Пьем по 1/2 стакана до еды, кому как удобно — один, два, три раза в день (ведь многие в обед или вечером работают). Особый эффект приносит утро — будто пелена с глаз упадет и десять единиц вместе с ней. Пока пьете этот настой, у вас уже следующая банка готова. Если у вас болезнь не запущена, через три месяца вы избавитесь от давления на два-три года вообще, а значит, сохраните и сосуды, и сердце, и средства. Кто имеет возможность вырастить свеклу сам, посадите побольше.

У нас в Тюмени живет замечательный человек — Лидия Нестерова Сурина, ей 70 лет. Она врач и в одной из местных газет ведет соответствующую рубрику. Гипертоникам она, например, предлагает глиняные ванны. Я попробовала — эффект прекрасный. Обязательное условие: вода не выше 37 градусов. Замачиваю 3-4 пригоршни глины, разбираю все комочки, и в ванну ее, туда же раздавливаю головку чеснока (5-6 долек), воды наливаю до пояса. Перед собой ставлю часы: время приема ванны 30 минут. Остатками глины смазываю руки, шею и позвоночник. Но просто так сидеть скучно, поэтому начинаю массаж всего тела. По крайней мере, доступных его частей. Начинаю с мизинца на руке и заканчиваю мизинцем на ноге. Немножко отдохну, лежа, и смываю с мылом, вехоткой и горячей водой. Затем — грубое полотенце. И 15 единиц как не бывало.

У кого слабое сердечко, начните с 20 минут и через день.

А теперь проанализируйте свое самочувствие. Во-первых, вы сделали трижды самомассаж — по глине, вехоткой и полотенцем; во-вторых, через поры напитали организм кремнием и германием (богат им чеснок). Кстати, вы можете добавить в ванну запаренную ветку хвои. А еще лучше — полевого хвоща. Конечно, сразу вопрос: «А какую глину взять?» Какая есть под рукой, она вся полезная, но самая лучшая — белая. Можно взять и голубую. Ну, а если нет ни той, ни другой, возьмите красную — она тоже поможет. Сделайте 13—15 ванн и отдохните месяц. И, конечно, следите за давлением до ванны и после, чтобы не стало хуже. Когда я делала первую ванну, вползла в нее — так мне было плохо, а вышла бодрая и радостная. Сколько всего сделать ванн, вам подскажет организм: если вам хорошо, продолжайте. Плохо — остановитесь.

Мне 63 года, у меня ИБС, стенокардия, тахикардия и приступы после кризов *баррикардии*. Но благодаря народным средствам без инсульта пока. И слава Богу.

Всем больным — здоровья и исцеления.

Надежда БЫКОВА.

Тюмень.

МОЕ ЛЕКАРСТВО — НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА

К своим 40 годам я нажила кучу болезней: вегетососудистая дистония по гипертоническому типу, желчнокаменная болезнь (калькулезный холецистит), депрессия, хроническая усталость и постоянный озноб: спать приходилось под двумя одеялами, в шапке, и это при 25-градусной температуре в комнате.

Я — медработник, но выхода из этого состояния не видела. Жить не хотелось. И вдруг случайно в руки мне попадает вестник «ЗОЖ». Это была не соломинка для утопающего, а целый плот. Начала читать, познавать. Взяла на вооружение раздельное питание, ограничила потребление хлеба и сахара, промыла кишечник, пропила полынь и пижму. В результате появилось как бы «второе дыхание». Я уже не чувствовала себя старухой, захотелось жить, помогать людям.

А теперь о главном. Хоть организм мой в значительной мере оздоровился, но вот печень не хотела поддаваться, и к маю 2001 года состояние мое стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо — пальцем не дотронуться.

К тому времени я уже знала, что у меня камни в желчном пузыре. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции.

То, что обратилась к Богу — это само собой. Бог наш первый помощник в лечении.

Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из № 4 (184) «ЗОЖ» за 2001 год.

Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружили и три больших: 26 мм, 20 мм и 16 мм.

Четыре месяца пропила настойку листьев хрена по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров. Самочувствие прекрасное, стул стал регулярный... Все лето работала, как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость. В декабре 2001 года повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 мм и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет.

В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Адрес: Ефименко Лидии Викторовне, 416334, Астраханская область, Камызянский район, с. Самосушка, ул. Садовая, д. 36.

«ЗОЖ»: Очень может быть, что настойка листьев хрена окажется полезной и для других читателей. Поэтому повторяем ее рецепт, присланный в редакцию Антониной Овсянниковой из Московской области:

«Пишу рецепт от цирроза печени, с помощью которого моя

знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт. В июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрывать крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст.ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет».

P.S. Увы, письмо Лидии Викторовны пришло поздно — июнь на исходе, и все-таки попробуйте сделать настойку. Хуже не будет!

МОКРИЦА — НЕ СОРНЯК, А ДРУГ СЕРДЕЧНЫЙ



На мою заметку «Сок мокрицы чистит сосуды и улучшает память», напечатанную в «ЗОЖ» (№ 1, 2002), пришло огромное количество писем. В них повторяются одни и те же вопросы, и я решила написать еще одно письмо, чтобы на них ответить. Итак: мокрица — это трава с мелкими нежными листочками, белыми цветочками-звездочками. Другое ее название — звездчатка средняя. Да, это сорняк, с которым мы боремся на своих грядках в садах и огородах. Срезать мокрицу можно целое лето до глубокой осени — холода она не боится.

Как готовить сок мокрицы. Режу траву на кусочки (произвольно), и

пропускаю через мясорубку, отжимаю через 2-3 слоя марли или беру ткань (не очень плотную). Сок пью дольше, чем 1 месяц. Последнюю, позднюю травку заготавливаю впрок на зиму, замораживаю в морозильнике (можно в формах, потом кладу в мешочек, как сухари).

Мокрица — чудо-травка. Если вы жалуетесь на боли в печени или в поджелудочной железе, то они у вас притихнут, можете навсегда распрощаться с головными болями, с шумом в ушах, сердце станет работать лучше, исчезнет раздражительность, станете добрее, терпимее. Она полечит вашу щитовидку (помогает при узловом зобе, воспалении щитовидной железы и других) — содержит йод, витамины С, Е, К. Все проверено на себе, своих близких и знакомых. Полечит мокрица и мастопатию. Поможет при мастите, гнойниках, угрях, ушибах, ожогах, геморрое, при болезнях легких, диатезе. Способствует выведению ядов из организма. Поможет, если получил большую дозу радиации.

Отжимки не выбрасываю, а смешиваю с глиной и уриной и делаю аппликации на позвоночник (толщиной 3 см), оставляю на 2-3 часа (укутаться тепло), затем смываю без мыла. Можно положить на любое больное место (колени, руки и так далее).

Как делать настой и отвар? Классический способ приготовления настоя: 1 ст.ложку измельченной травы с верхом залить 1 стаканом кипятка, затем настоять 4 часа. И отвар: 10 ст.ложек травы кипятить в литре воды 30 мин., отжать. Подходит для наружного применения (настоем промывают глаза при помутнении роговицы). Можно пить чай, заваренный с мокрицей.

Есть шуточная поговорка: «Если ты проснулся, и у тебя ничего не болит, значит, ты умер». А вот когда тебе уже за 60, ты проснулся, и у тебя ничего не болит, то чувство удовлетворения охватывает тебя — ведь ты победил свою лень и десятки заскорузлых болячек.

Адрес: Харитоновой Надежде Моисеевне, 627540, Тюменская область, поселок Абатский, ул. Советская, д. 56.

И ССОР КАК НЕ БЫВАЛО

Мне — 65 лет. В 39 лет родила третьего сына. Вот была награда. Первые двое были уже взрослые, я им почти и не нужна стала.

Всю жизнь занимаюсь гимнастикой. Выписывала газету «Советский спорт», я в ней любила только «Колонки здоровья». И по этим «колонкам» мы с сыном жили. В это время начали писать об Иванове, о холодной воде. Я очень хотела обливаться, но боялась: у меня был бронхит, обострение радикулита, воспалялись яичники. Но как-то по телевизору: мужчина у колодца обливается холодной водой. Думаю: чем я хуже? Вечером беру ведро холодной воды и иду в огород. Мысль, а вдруг умру? Облилась, да так хорошо было. Вот уже 15 лет обливаюсь. Было все: и уши болели, и почки прихватывало, и простывала, но все равно обливалась.

Такая трудоспособность появилась, что я даже удивлялась. Когда сыну было 11 лет, ушла со своей работы и стала трудиться почтальоном, чтобы сын был при мне, а я при нем. На почте раньше столько было всякой корреспонденции, но я успевала, все делала быстро. Дома держали коров, телят, коз, кур... И все делала по дому. Теперь 10 лет на пенсии. Хондрозы, радикулиты, воспаление яичников — все это ушло. До обливания, приду к врачу и мне иной раз так плохо бывало, что падала на кушетку. Случалось после ссор с мужем — а как в жизни без них? — такое возбуждение наступало, что я скорей брала ведро воды и обливалась. Обиды как рукой снимало.

Я так рада газете «ЗОЖ», ведь это — моя молодость, вся жизнь. Муж меня ругает за то, что заливаю зимой весь огород. Муж у меня — немец, любит порядок. В городе Абакане есть клуб «ивановцев» — последователей Порфирия Иванова. Я их нашла. В воскресенье собираются на Енисее, делают прорубь, купаются, поют, а потом устраивают обед, расстилают на земле покрывало и на обед все, что принесут. Аппетит отменный — ведь они голодают с пятницы. Вот это люди — веселые, добрые. Я несколько раз ездила, купалась в проруби. Я была с внучкой и бегала с ней как молодая. Такую легкость чувствовала во всем теле!

Адрес: Маурер В.В., 665160, Хакасия, г. Черногорск, Биджинская, 13.

ПОЛЧАСА ЛЕЧЕНИЯ — И...

С января 2002 года я — зожевец. Получаю, читаю, изучаю, радуюсь и пользуюсь. Спасибо большое Т.С.Дулькиной из Калмыкии (№ 7 за 2002 г.). У меня три дня болели зубы под коронкой, а тут принесли вестник «ЗОЖ» с рецептом «H₂O₂ против зубной боли». Ну, чудо! Полчаса лечения: прополоскала во рту, и болезни — конец!

Адрес: Горшковой Руфине Константиновне, Казахстан, Алматинская область, Каскеленский район, пос. Политотдел, ул. Гагарина, д. 53.

КТО КУШАЛ СУП МУДРОСТИ?

Его рецепт: 2 ст. ложки растительного масла, 250 г. говядины, 2 ст. ложки измельченного мака, 1 большая луковица, 3 средних картофелины, 4 ст. ложки натертой тыквы, 2 моркови, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки порезанной петрушки, 600 г воды, соль и перец по вкусу.

Разогреть масло на сковороде, нарезать кусочками говядину, обвалить в муке и зарумянить в масле. Переложить в кастрюлю. А на сковороде в том же масле поджарить лук. Потом и его переложить в кастрюлю вместе с маслом, добавить воду, картофель и морковь, тыкву, мак, лавровый лист, петрушку, соль, перец. Готовить, помешивая, на слабом огне, 90 минут. Воду можно доливать, так как она испаряется. Эту порцию супа взрослый съедает за один раз, ребенок — в два приема.

Чудо-суп нужно есть лишь раз в неделю, в среду.

Адрес: Жидковой Нине Михайловне, 301288, Тульская область, Киреевский район, п. Шварц, Школьный переулок, д. 4, кв. 26.

«ЗОЖ»: Между прочим, рецепт «супа мудрости» мы публиковали где-то года 2 назад. Интересно, откуда вы взяли этот рецепт?

МИЛИЦИОНЕРА — К КАЖДОЙ ОСИНЕ?

В вестнике «ЗОЖ» (в №№ 5, 6, 10) напечатаны советы Бориса Афанасьевича Каменцева о лечении аденомы простаты. Автор любезно приглашает читателей спиливать молодые осинки диаметром 5-6 см, отрезать от них полено длиной 20 см — для лечения аденомы.

В Благовещенске только одна осиновая роща на берегу реки Зеи. В нашем городе тысячи людей страдают аденомой. Вот и представьте себе, что эта армия аденомщиков с ножовками, топорами, словно саранча, набросится на молодой осинник. Спилить-то будут молодые, свежие осинки, не удовлетворятся уже спиленными, подсохшими. Загубив молодой осинник, полезут на взрослые деревья, спиливать ветви. Загубят рощу! Нельзя же возле каждой осинки поставить милиционера.

Адрес: Назаришину Константину Евдокимовичу, 675005, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Театральная, д. 96, кв. 209. Дом ветеранов.

ТАК И СДРУЖИЛИСЬ

Мне 67 лет, инвалид II группы (сердечница), лежала с обширным инфарктом. Этой зимой одному знакомому связала 2 безрукавки, 1 пуловер, 3 носков (его жена дала мне за это 330 рублей). Научила вязать их внуку. И вот таким образом мы подружились. Он, Николай Иванович, принес мне 5 номеров

«ЗОЖ» за 2002 год. Я их прочитала, выписала очень много рецептов. Он подарил мне еще и осиновую чурку. Мои ноги все в узлах и синие, кладу ее в ноги. Помогает!

Вот какие они отзывчивые, настоящие зожевцы!

Адрес: Архиповой Тамаре Леонтьевне, Самарская область, г. Отрадный, ул. Первомайская, 36-22.

В МИРЕ ВСЮДУ ЛЮБОВЬ

Знакома с газетой, что называется, с «младых ногтей», с той поры, когда она была еще рубрикой в «Советском спорте».

Для начала — анекдотичный случай. В онкологическом отделении Н-ской больницы, где лечился мой зять, в одной палате с ним лежал платный больной с Севера — его операция стоила 3000 рублей. Эту сумму он и уплатил. Но перед самой операцией выясняется, что за какой-то анализ нужно доплатить еще 300 руб. Больной спрашивает хирурга: «У меня сейчас денег нет. Позволить жене или завтра можно заплатить?» На что хирург, не стесняясь, отвечает: «Лучше сейчас заплатить, чем потом мучиться».

А это мои раздумья о жизни:

Бабье лето прошло...
Осень плачет слезами.
Ручеек по стеклу
Провожая глазами.
Пусть давно я одна, —
Одиночество — мимо:
В мире всюду любовь,
Я люблю и любима.

Адрес: Быковой В.Л., 457000, Удмуртия, с. Завьялово, ул. Мира, 4-1.

35 ЛЕТ ГАРАНТИЯ

Сейчас мне 72 года, много лет работала воспитательницей детсада. Вот ре-

цепт, который испытывала на себе: как избавиться от ячменя на глазах. Болезнь эта мучила меня с детства. Достаньте горючей серы, сшейте из двойной марли мешочек и поносите на себе, как крестик, чтобы он прилегал к телу. Вот прошло уже 35 лет, как я от них избавилась.

Адрес: Гусяковой Татисии Павловне, 422192, г. Мамадыш, ул. Советская, д. 32, кв. 8.

«ЗОЖ» ЧИТАЮ С ЛИНЕЙКОЙ И РУЧКОЙ

Получив «ЗОЖ», сразу разрезаю и сшиваю скрепками. Потом беру линейку и 2 ручки, одну с красным стержнем, вторую с обычным, и начинаю читать. Все болезни и рецепты, которые встречаются в газете, подчеркиваю красным стержнем. Потом название болезни и страницу, на которой о ней рассказывается, выношу на поля обложки 1-й страницы. Например:

Стр. 3 — гастрит.

Стр. 5 — кашель, расстройство кишечника, перхоть, прыщи, чистка организма.

Стр. 10 — перекись водорода (рак, чистка всего организма, чистка суставов и крови) и т.д.

Прислушайтесь к моему совету, очень удобно.

Адрес: Кочетковой Тамаре Сергеевне, 443058, г. Самара, ул. Средне-Садовая, д. 1/10, кв. 30.

И ОДИН, И НЕ ЗОЖЕВЕЦ

К сожалению, нет рубрики «Спасибо», но вполне подойдет «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть». Сейчас я могу сказать, что «у меня есть». Есть 30 самых дорогих писем (они еще продолжают поступать).

которые я получила на свой крик о помощи (рак костей). Помогали, кто чем мог: кто рецептом, кто адресом, кто просто добрым словом.

Получила заказным письмом от Андрюховой Т.Г. из Екатеринбурга книгу Н. Степановой, а Иван Васильевич из Артемовска поделился дорогим лекарством. «Денег не нужно, — написал он в письме. — Дай Бог здоровья».

Благодарю всех, кто откликнулся на мою боль. Самым главным лекарством оказалась ваша поддержка, люди добрые. Низкий вам поклон за это!

И только один не зожевец (Л.В. Григоренко из Крымска-З Краснодарского края), отправив заказным ценным письмом универсальный рецепт из вестника, оценил свой труд в 36 рублей. Оказывается, откликаясь на чужую беду и боль, можно зарабатывать? Бог ей судья...

Адрес: Печенкиной Ольге, 624800, Свердловская область, г. Сухой Лог, ул. Горького, д. 1, кв. 47.

КАК ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ?

Муж умер 1 апреля. Первоапрельская шутка... До сих пор не верю, не хочу в это верить. Ему было 44 года. Мне и 20-летней дочери сейчас очень плохо. Лечимся у врачей, но состояние не улучшается, а ухудшается. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется говорить. Жизнь для меня померкла, не замечаю весны, зеленой травки.

Не знаю, как выйти из этого состояния. Может, кто поможет советом, письмом.

Адрес: Ермолаевой Любови Васильевне, 474010, г. Макинск, Акимолинская область, ул. Фурманова, д. 28, кв. 1.

ТЕПЕРЬ «СТАРЧЕСКИМ СИНДРОМОМ» НЕ ИСПУТАЕШЬ

У меня стаж с болезнями по органам пищеварения с 1946 года — сильно отравился свинцом. Сейчас мне 83-й год.

В 1998 году определенно почувствовал приближение заката. Больничные койки, курортное лечение не помогали. Слабели зрение и слух. Кожа вначале покрылась красными пятнами, а потом эти пятна превратились в язвы. Не поднималась правая рука из-за боли в плечевом суставе. Левая нога побагровела, стала холодной. Вдобавок из-под ногтя большого пальца показался зловещий черный полумесяц и постепенно увеличивался. Адские боли не давали спать. Нельзя стало никуда отлучаться без нитроглицерина — так болело сердце. Словом, представлял собой живую изогнутую корягу с глазами. Врачебная комиссия района поставила диагноз: «старческий синдром». Рецепт не написали (Считаю, правильно. Пить лекарства уже было бесполезно.). Отправили в участковую больницу искать паразитов в печени... И тут я вспомнил о подаренной мне книге «Раздельное питание» Макаровой Н.Е. Только в ней, а теперь и в вестнике «ЗОЖ», увидел заботу о моем здоровье. Начал читать, заниматься самомассажем, физическими упражнениями (конечно, с болями), принимать контрастные ванны.

Вернулись силы. Теперь дышу полной грудью! Уже 4-й год не обращаюсь к врачам и не пью никаких таблеток.

Научитесь гигиене питания — и вы будете меньше болеть и вернетесь к созидательному труду.

Адрес: Андрюшечко Кузьме Прохоровичу, 632910, Новосибирская область, Краснозерский район, с. Половинное, ул. Мира, д.19.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ РАБОТАЮТ

Зовут меня Татьяна Алексеевна Евсеенко, я фельдшер с 27-летним стажем. Работала и в крупных областных и союзных клиниках, и в глухих селах, и в воинских частях. Хочу сказать вам — работникам «ЗОЖ», и таким энтузиастам, как вы, огромное спасибо, потому что в экстремальных ситуациях, максимально приближенных если не к боевым, то к полевым условиям, выручали очень часто народные рецепты. Потому что частенько под рукой не оказывалось нужных средств. А иногда именно они и не помогали, а «народные» рецепты безотказно работают всегда.

Адрес: Евсеенко Т.А., 307400, Курская обл., Львовский р-н, п/о Колонтаевка, д. Дьяков-ка.

ЛУЧШЕ ЛЮБЫХ ТАБЛЕТОК

Я очень благодарна Сергею Владимировичу Шанину из города Весьегонска, который в 1999 году, в номере газеты № 11/12, написал статью «Еще раз о декопе». Благодаря этой статье я узнала об этом замечательном растении. Попросила Сергея Владимировича прислать мне «чудесную травку». Теперь он высылает мне сабельник каждый год. Низкий поклон ему за заботу и внимание.

А разве это не чудо — мазь Балыниных, она не раз спасала меня от ожога, она универсальна и даже помогает от болей в суставах.

Таблетки есть таблетки, но народные средства, присланные подписчиками «ЗОЖ», бесценны.

Адрес: Семахиной Татьяне Владимировне, 420039, Татарстан, г.Казань, ул.Мухамедьякова, д.34, кв. 27.

САМЫЙ ОБЪЕМНЫЙ ФАЙЛ

Я стала собирать в компьютер интересные рецепты из газет, телепередач, календарей, особенно если эти рецепты начинаются со слов: «сто лет болела, врачи отказались, а тут бабушка присоветовала, и я за десять дней выздоровела...».

Завела и файл «Противопоказания», и вносила в него информацию из тех же источников, а также из своих домашних травников. И оказалось, что это чуть ли не самый объемный файл.

Противопоказания есть даже у крапивы и валерьяны. Вполне возможно, что человек принимается лечить себя от ночного недержания мочи при помощи подорожника, а потом ума не приложит, откуда у него взялись повышенная кислотность и язва желудка...

Вот поэтому и твердят врачи, что, не посоветовавшись с ними, лечиться нежелательно. Именно врач может сказать: «Что вы, какой вам может быть йод от склероза, если у вас нефрит и туберкулез!»

От народных методов лечения лично я в восторге. Уже и грипп себе за один день лечу, и кашель убираю за считанные секунды... Но если способ мною еще не опробован, то на его применение я все же спрашиваю разрешения у своего врача: «Можно?» И довольно часто слышу: «Низ-зя!». И приходится дополнять рецепт травками-противовесами, или просто подменять вредные для меня средства на безвредные.

Адрес: Тихомоловой Наталье Борисовне, 354000, Сочи, а/я 923.

Там назывался первый из серии посвященных анализу крови и его показателей материалов, печатавшихся в вестнике с конца 2001 года. Статьи вызвали большой резонанс. В Гематологический научный центр Российской Академии медицинских наук ринулись больные, телефонный «Межгород» прочно обосновался в кабинете руководителя поликлинического отделения профессора Л. Г. Ковалевой — главного собеседника газеты «ЗОЖ». А потом пошли письма. Их набралось около сотни. И редакция вновь обратилась к заслуженному врачу Российской Федерации Лидии Григорьевне КОВАЛЕВОЙ с просьбой разобрать почту и по возможности ответить нашим читателям.

Вот что она сообщила:

— Сердечная благодарность авторам писем за доверие и любознательность. Понятно ваше желание и насущная необходимость более глубоко узнать свою болезнь. Ценно, что большинство пишущих при этом не забывает передать искренние пожелания здоровья сотрудникам редакции, некоторые даже (как В. Казаков) в стихах.

Вначале я честно пыталась отвечать всем лично, но потом поняла, что это невозможно. Многие просят рассказать конкретно об отдельных заболеваниях систем крови. Поймите, описанию течения и лечения таких болезней посвящены тома специальных монографий, изданных и у нас, и за рубежом. Общие краткие сведения о болезни, которой страдает либо сам читатель, либо его родственники, вряд ли смогут удовлетворить пишущего. Ведь тактика терапии и ее результаты определяются индивидуальными особенностями больного, которые лучше всего известны лечащему врачу-гематологу. Он, безусловно, сообщит все интересующие пациента сведения.

Информирую вас, что наш Гематологический научный центр РАМН (Москва, 125167, Новозыковский проезд, д. 4-а) консультирует больных по направлениям департамента здравоохранения республики, края или области и по представлению гематолога, указывающего цель обращения. При этом обязательна вы-

писка из истории болезни, полученные препараты при обследовании (мазки пунктатов костного мозга, лимфатического узла, биоптаты других образований и отпечатки всех проведенных биопсий (желательны «блоки»), а также рентгеновские снимки, пленки компьютерной томографии).

К сожалению, ни гостиницы, ни пансионата при Центре нет. Возможна заочная (письменная) консультация по тем же документам, которые официально направляются на имя главного врача Центра Максимова П. И.

Дети до 15 лет с заболеваниями систем крови и пограничными состояниями, в том числе с так называемой портальной гипертензией, консультируются в Институте детской гематологии и онкологии Минздрава РФ, расположенного на базе Российской детской клинической больницы (Москва, 117198, Ленинский проспект, 117).

Много повторных вопросов об эритроэмии и эритроцитозах, тромбоцитопении, лейкопении, о которых говорилось в опубликованных статьях. Вероятно, письма направлялись до выхода в свет соответствующих номеров, так что, пожалуйста, просмотрите подшивку «ЗОЖ» за прошедший год.

Некоторые письма послужили основанием для сообщения основных сведений о клинической гематологии — науке о крови и связанных с нею болезнях. Это одна из молодых ветвей клинической медицины, вы-

АНАЛИЗ КРОВИ

делившаяся в самостоятельное направление около 70 лет назад. Основную массу заболеваний крови составляют злокачественные опухоли кроветворной системы: острые и хронические лейкозы (лейкемии, или белокровие) и лимфомы (лимфосаркомы, лимфогранулематоз). Еще 30-35 лет назад эти заболевания считались абсолютно неизлечимыми, особенно острые лейкозы, от которых человек «сгорал» буквально за несколько недель, а иногда и дней.

Можно было лишь prolongировать течение болезни, иногда добиться временной нормализации состояния больного, используя цитостатические препараты, переливание крови и ее компонентов, антибиотики. Однако методы лечения постепенно совершенствовались. Появились новые, более активные цитостатические — убивающие злокачественные клетки препараты и их комбинации. Условия лечения больных существенно обновились, поскольку стало возможным содержать их во время цитостатического «удара» в стерильных боксах. Расширилась и терапия «поддержки», ограждающей здоровые клетки организма во время цитостатической атаки (паралича) кроветворения. На борьбу с возможной инфекцией встали последние поколения антибиотиков, противовирусные и противогрибковые средства. Все это позволило справляться с острыми лейкозами у половины детей и четвертой части взрослых больных.

Лечение, однако, очень тяжелое, длительное (не менее 1,5-2 лет) с последующим многолетним контролем и, если показано, — с поддерживающей терапией. Возможность добиться выздоровления определя-

ется не только качеством врачевания, но и формой заболевания, своевременностью и точностью диагностики, ранним (!) началом применения современных методов. Никакие «народные» средства, никакие травы и настои в этих случаях, увы, положения не спасают. А на их поиски и апробацию может быть затрачено драгоценное время — залог возможного выздоровления.

Настоями трав как общеукрепляющими средствами полезно пользоваться в перерывах между курсами терапии или по окончании ее и только по согласованию с лечащим врачом.

Новый метод — трансплантация костного мозга — также расширил возможности избавления от лейкозов. Но он применим только к больным моложе 30-40 лет, имеющим к тому же иммунологически адекватных братьев или сестер. Печальный пример Раисы Максимовны Горбачевой — тому свидетельство.

Другими словами, успех борьбы с лейкозами — пока что труднодостижимая редкость. Именно поэтому следует осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью, к первым признакам его разрушения и важность ранней диагностики. Если симптом понятен врачу и не свидетельствует о тяжелом, требующем срочного вмешательства заболевании, можно продолжать наблюдаться. И не надо при этом мучить себя бесконечными вопросами, почему СОЭ увеличена уже много лет, почему количество лейкоцитов не первый год снижено. Главное — установить, что и тот, и другой дефекты не являются признаком заболевания крови, а далее — продолжать наблюдаться и по возможности устранить очаг воспаления в

КАРТА ЖИЗНИ

организме. Ведь иногда СОЭ может быть следствием изменения белкового состава плазмы, а умеренная лейкопения — вариантом нормы для данного индивидуума.

И еще хочу сказать, что сомнения — не лучший способ оздоровления. Во многих письмах авторы просят меня высказаться по поводу действий местных медиков. Заочно, не видя и не зная пациента, оценивать ситуацию невозможно. Но, судя по множеству описаний, надо больше доверять моим коллегам. Именно они лучше всего знают ваше состояние. А когда человек годами не лечится, следуя советам по принципу «одна женщина сказала», ожидать улучшения трудно — болезнь, не встречая сопротивления, прогрессирует естественным путем.

Е.Ткаченко из Волгоградской области и других волнуется, как отрицательный резус-фактор мамы влияет на здоровье детей. Отвечаю: никак, если у ребенка такой же. Это не болезнь, а белковый фактор крови, свойственный 15-20% людей. Врач-акушер, естественно, должен быть предупрежден, потому что у женщины, особенно склонной к иммунологическим заболеваниям, во второй половине беременности могут вырабатываться антитела, угрожающие ребенку с положительным резусом. Возникнет конфликтная ситуация. Случается, количество антител невелико, и это даст о себе знать в последний момент. Тогда появляется на свет «лимончик» — ребенок с желтухой. Такая болезнь новорожденного — результат резус-конфликта. Обменное переливание крови нормализует положение. Если же антитела обнаружатся во время беременности, то используют способы, уменьшающие их количе-

ство. Словом, контрольно-предупредительные меры нередко позволяют рожать здоровых детей.

Но учтите, что опасность несовпадений с каждым родами нарастает, поэтому лучше загодя подготовиться к ее отражению.

Одна из поднятых читателями проблем — нарушение гемостаза, то есть свертываемости крови. Система гемостаза очень подвижна, поэтому требует длительного наблюдения. Чтобы убедиться в правильности выводов, исследование приходится повторять несколько раз.

Обычно терапевт, хирург, гематолог направляют пациента в специальную коагулологическую лабораторию при областной больнице. Если после многократных исследований гемостаза диагноз нарушения свертывающей системы уточняется, врач-гематолог решает вопрос о специфическом лекарственном лечении либо о поддержке организма народными методами. В частности, средствами, улучшающими функциональное состояние тромбоцитов при тромбоцитопатиях, служат крапива, тысячелистник, арника, логохисмус, пастушья сумка, зеленый чай. Взяв три столовые ложки такой сухой смеси, заливают ее водой и кипятят десять минут. Пьют по стакану в день. Аналогичным образом готовят и употребляют настои плодов шиповника, черной и красной рябины. Хорош и лимон с медом.

Но, как правильно замечено, «что для одного — лекарство, для другого — отравка».

Читателей интересует мое мнение о популярной книге Питера Д'Адамо и Кэтрин Уитни «4 группы крови — 4 пути к здоровью», которая появилась у нас в 2000 году. Действительно, в

издании приводится много любопытных и полезных сведений о продуктах питания. Однако научная достоверность содержания неясна. Ведь контрольных исследований по применению этой методики не проводилось. Поэтому, с точки зрения доказательной медицины, «диета по крови» американского ученого остается лишь ориентировочной информацией.

«ЗОЖ»: Ну, а если продолжить разговор по письмам о свертываемости крови, то придется обратиться к комментариям доктора медицинских наук профессора Ольги Павловны ПЛЮЩ — руководителя диспансерного научно-методического отделения по гемофилии Гематологического научного центра РАМН. Она сказала:

— «Царская болезнь» гемофилия свойственна мужчинам, у женщин несвертываемость крови и кровоточивость называется болезнью Виллебранда или гемаррогическим диатезом (ангиогемофилия). Это преимущественно наследственный недуг, который проявляется в раннем возрасте. Опасность его состоит в том, что при малейшем ушибе, царапине, порезе может возникнуть необратимое кровотечение, остановить которое реально лишь в специальных центрах Москвы, Санкт-Петербурга, Кирова, Барнаула и крупных гематологических отделениях многопрофильных больниц.

Особенно слабое звено — кровоизлияния в суставы. Со временем они становятся неподвижными, кость разрушается, и происходит потеря конечности. Другая сложность в жизни подобных больных — удаление зубов. Иногда понижение свертываемости крови вызывается лекарственными препаратами вроде аспирина и недостатком витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и рутина. Поэтому так важно избегать дефицита

свежих овощей и фруктов. Надо включать в меню картофель, свежие яблоки, черную смородину, шиповник, зеленый лук, салат, щавель, гречку и цитрусовые.

Определение формы заболевания (а их много) — процедура очень сложная и дорогостоящая. А от диагностики зависит индивидуальный курс лечения. В случае легкой формы больного обучают правилам самопомощи в домашних условиях. Но большей частью лечение и поддерживающая терапия возможны только силами специальной службы гемофилии. Препараты очень дороги, особенно импортные. Несмотря на ежегодные субсидии Московского правительства, лекарства предназначены только тяжелым больным в случае какой-либо операции. Практически все пациенты с наследственной патологией гемостаза из столицы и Московской области состоят у нас на учете.

Однако официальная статистика в стране не ведется. Считается, что это — довольно редкое заболевание: один человек на 10-20 тысяч населения. Но положение усугубляется притоком иммигрантов из Средней Азии и с Кавказа. Ряды больных, привязанных к гемофилическим центрам, пополняются и за счет социально неблагополучных неполных семей и групп риска из числа алкоголиков, наркоманов, ВИЧ-инфицированных и обладателей гепатита С.

Гемофилия и гемаррогический диатез признаны неизлечимыми. Но в то же время среди наших пациентов насчитывается немало людей, достигших преклонного возраста, больших карьерных и научных успехов. Они проявили завидную выдержку и долготерпение в противостоянии этому злейшему недугу человечества. Так что можно только пожелать мужества и стойкости всем, кого настиг недобрый рок. Держитесь!

Беседы провела
Юлия КИРИЛЛОВА.

Вот мы добрались до нашего традиционного разворота «РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ». Это самая трудная тема в газете, и материалы на разворот, как правило, засылаем последними. Мы словно надеемся: а вдруг придет сообщение о свершении какого-нибудь чуда. Вдруг... И знаете, иногда приходит. И тогда мы бываем счастливы. Сегодня тоже есть хорошие письма, но прежде вот о чем. Мы в нескольких номерах говорили о перекиси водорода. Основания для этих разговоров дали давние уже наработки некоторых наших врачей и сегодняшние — американских. Материалы вызвали огромный интерес. И опять-таки среди тех, кто обращается к Ивану Павловичу Неумывакину — возмутителю спокойствия, — в основном больные раком люди, от которых официальная медицина практически уже

отказалась. Мы подготовили очередную беседу-уточнение с Неумывакиным. В следующем номере вы ее обнаружите. А пока примите, во внимание наше предупреждение: ни в коем случае не превышайте дозы, рекомендованные Неумывакиным для приема внутрь, и ни в коем случае не занимайтесь самодеятельностью при внутривенном введении перекиси. Процедура эта возможна только с рекомендации и под наблюдением врача. Ну, а теперь письма, в которых мы, как всегда, ничего не придумываем, а нашим читателям придумывать что-либо не имеет никакого смысла.

Читайте, знайте и помните: рак — тяжелая и опасная болезнь. Но если у вас достаточно мужества, терпения, знаний и желания жить, этого «звезды» можно победить.

КАК БЛАГОДАРИТЬ МНЕ ВАС, ЛЮДИ!

Первое мое письмо в вестнике «ЗОЖ» было напечатано в № 5 2001 года под заголовком «Желток от панариция». В том письме я просила подсказать совет о том, как избавиться от базелиомы на лице. Я получила 28 писем, добрые люди прислали разные рецепты от этой болезни. Большинство писали о рецепте чеснок + картофель. Я была очень рада этим письмам, у меня открылось «второе дыхание», появилась надежда на выздоровление. Целый год я лечилась то одним, то другим методом. В это время обливалась холодной водой по утрам, бегала по 15-20 минут, стояла по колено в холодной воде по 30-40 секунд, пила отвар чистотела, фракцию АСД-2 и многое другое. Я барахталась как та лягушка, которая сбита из молока масло. К июлю месяцу затянувшаяся язва открылась, становилась шире, опухоль не рассосалась. Лечение продолжала до декабря. С декабря 2001 года начала лечение противораковой глицифоновой мазью, которую мне прислали две добрые женщины — Сальникова Надежда Семеновна из Казани и Муртазинова Махмуда Газизовна из Альметьевска.

Оттягивать лечение мазью было нельзя, хотя я знала, что это лечение очень болезненное. Было бы легче, если бы был меньше объем. Болезнь у меня на носу, а это тем более плохо: ведь надо дышать. Для некоторых видов рака достаточно было применить мазь от 5 до 15 раз, а после облучений, рецидивов надо применять 15-20 раз. Я поняла, что это для меня. С перерывами я применила сначала 20, а потом еще 10 раз. Эту мазь я называла умной мазью, благодарил ее создателей, потому что она разрушала только больные клетки. В моем лечении мазь поставила жирную точку, не будь ее, я непоправимо потеряла бы время.

Посудите сами: год борьбы и надежды. Восхищение людьми, которые откликнулись на мою боль и которые сами страдают, борются и не сдаются.

Онколог Галина Константиновна Петрова, у которой я состояла на учете, зная, что мне не помогли 2 курса облучений, 6 лазерных сеансов и многочисленное число сеансов криогенной хирургии, очень заинтересованно следила за моим лечением народными средствами и лечила словом, со-

ветовала, с какой мази начать (их было несколько).

Я уже не говорю, сколько страдания я принесла близким: мужу, дочерям, четверым внукам. Хорошо говорить: «Не падай духом», но ведь болею больше 10 лет.

Скажу в адрес создателей «ЗОЖ»: «Если бы вы не напечатали мое первое письмо, я должна была снова лечиться в больницу, сжигать и заживлять по 2 месяца. Это очень болезненно. Да и сколько можно сжигать?»

Я считаю, что зожевцы — лучшая часть общества. Жду вестник с радостью, с благодарностью, с надеждой, чувствую себя членом этой огромной семьи. Сама пользуюсь рецептами, которые в вестнике есть, щедро делюсь со знакомыми. Составляю 2 каталога: один по болезням, другой по растениям и быстро нахожу любой рецепт за любой год.

Как водится, в конце письма — о себе: 67 лет, пенсионерка, в прошлом экономист, 30 лет возглавляла отделы труда и заработной платы на заводе и в объединении.

Адрес: Писаревой Таисии Михайловне, 150049, г. Ярославль, ул. Свободы, д. 87, кв. 95.

Смесь Шевченко вернула светлые мысли

Я пила смесь Шевченко, начиная с мая 1999 года, и избавилась от остеохондроза, головных болей, щитовидка уменьшилась до I степени, с правой стороны пришла в норму, а с левой еще есть аденома, фибромиома уменьшилась, прекратился тремор рук, перестали болеть суставы в коленях, не стало страшных болей в матке, ушли черные мысли, а вместо них пришли светлые, появилось состояние легкости, хотелось летать.

Ш. Л.

Белгородская обл.

Почему я верю в этот метод

Болезнь одна не приходит. Вот и у меня: увеличилась щитовидка, назначили операцию. С января 2001 года болит правое колено. В Барнауле поставили диагноз — разрыв мениска, наложили гипс. Но не помогло, и отправили на операцию с диагнозом «разрыв мениска» — удалить. Но ревматолог определил артрит. Положили в краевую больницу. Пролежала месяц, стало намного лучше. Но нога хрустит, скрипит. Не могу подниматься вверх по лестнице, тяжело, а спускаться вообще трудно — прыгаю. Сейчас надо лечиться на операцию по удалению щитовидки, но не хочу.

Прочитав 2 подшивки «ЗОЖ», решила лечиться сама. На работе меня не понимают. Санитарка сказала, что я не такая, как все, — эти книжки по нетрадиционной медицине — писанина, что, мол, занимаюсь ерундой.

Домашний муж тоже не понимает, да и не хочет (он вернулся, после того, как нагулялся), а я читаю «ЗОЖ» и хочу радоваться жизни. Читаю на строи Сытина. Очень люблю небо, солнце и тайгу. Люблю свою дачу, где время для меня не существует. Когда приезжаю в лес, он от нас далеко, почему-то всегда пою песни и плачу. Жизнь проходит, а я не сделала чего-то главного, а чего — не знаю.

Как я взялась за себя? Начала пить масло с водкой. Поможет — так хорошо, а нет — вырежу зуб. Делаю тампоны из свежего лука. В пост перехожу на раздельное питание. Редко, но хочу в церковь — очень люблю. Прочитала про снег и соль на больные суставы и сразу же сделала на свое колено. Больно было, но не настолько, чтобы пугать других. Все немного пошло — и стало отходить.

А теперь поделюсь с вами таким наблюдением. Есть у меня знакомая в деревне. Так вот, у нее был рак. Привезли ее из больницы домой, она не двигалась. А когда ее хотели обтереть или перевернуть на другой бок, кричала. Стали ее поить водкой с маслом по методу Шевченко, и... она выздоровела. Группу инвалидности с нее сняли. Снова стала работать телятницей. Случилось это на моих глазах, поэтому я верю в метод Шевченко.

Очень многие земляки мне жалуются на болезни, а когда я советую почитать «ЗОЖ», они принимают меня прямо-таки за дурочку. Многие люди очень странные: не хотят даже пальцем пошевелить для поддержания своего же здоровья. У одной моей знакомой — гипертония, я ей говорю: «Попробуй пшено залить водой горячей, настоять и попить. Ведь вреда не будет. Легко и просто». Нет, она будет таблетки глотать и жаловаться. А про пшено она то забывает, то ей некогда...

Моя мама была знахаркой. Сколько помню, с детства к нам люди шли. Мама лечила от зубной боли, от ушей, от кровотечения и даже от

укусов змей. Кое-что я помню и иногда применяю на себе или советую другим. Если подскочит, например, давление, то, пока «Скорую» ждете, чтобы не было инсульта, надо к пяткам приложить бинтик, смоченный столовым 6-9-процентным уксусом. Давление сразу упадет. Надо следить за АД, а то, если передержать, упадет сильно. Снизилось — бинтик убрать. Может быть, кому-то рецепт пригодится.

Адрес: Кузнецовой Валентине Николаевне, 658709, Алтайский край, г.Камень-на-Оби, ул.Терешковой, д.52-2.

Раньше сюда декабристов ссылали...

Родом я из города Острожска. Но волею судеб после окончания института приехала в Тобольск Тюменской области, где обрела свою вторую родину. Мама очень переживала, когда провожала меня среди зимы в Сибирь: «Раньше туда декабристов ссылали, а ты по доброй воле едешь!..»

В Тобольске я живу уже 21 год, здесь вышла замуж, здесь у меня родились сын и дочь. У нас 4-комнатная квартира, казалось бы, жить да радоваться. Но жизнь вносит свои коррективы...

С 36 лет у меня проблемы с сердцем, нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу, гастрит, холецистит, холангит, еще с институтских времен. Первый сердечный приступ случился на фоне острого бронхита и высокой температуры. А потом приступы стали постоянными. Их предвестником было чувство страха, онемение конечностей, лихорадка, тахикардия. У меня уже начала развиваться своего рода фобия.

В середине 90-х годов к нам в Тобольск приехала Надежда Семенова. Она чи-

тала лекции о здоровом образе жизни, очищении, правильном питании. Я сразу почувствовала: это мое! Стала придерживаться раздельного питания, проводила чистки. Приступы стали реже, давно не хожу к врачам, не делаю сезонных инъекций АТФ, рибоксина и прочих сердечных препаратов. Включила в свой рацион ежедневно курагу, изюм, грецкие орехи. Забыла о том, что мне предлагали ехать в Тюмень в кардиоцентр на операцию.

Муж надо мной все подтрунивал, особенно по поводу клизмы. Был весел и здоров, носил свои 120 кг и не слушал меня. 7 сентября 2001 года его прооперировали по поводу острой непроходимости кишечника. Диагноз поставили страшный — опухоль прямой кишки, множественный метастаз в печень (рак 4-й стадии). Вывели колостому, в химиотерапии отказали, лечения никакого. Одни обезболивающие по бесплатным рецептам.

Надо же было такому случиться: именно в это тяжелое для моей семьи время знакомая принесла подшивку «ЗОЖ». Мы стали читать, искать подходящие рецепты вестника. От водки с маслом муж отказался, так как у него поражена печень. Мы начали с того, что стали восстанавливать печень по рецепту вестника. У нас семь дней стояли на нижней полке холодильника листья хрена на водке — 6 литровых банок, набитых листьями хрена залитых водкой. Муж принимал этот настой по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды за 30 мин.

В вестнике муж прочел

про «Тодикамп-идеал». Родственники в Волгограде приобрели это лекарство, и наш сын привез его. Через 4 месяца после операции муж пропил настойку листьев хрена, фитококтейли — 2 курса и 1 курс Тодикампа. После УЗИ, томографии опухоль не обнаружили, метастазы под вопросом. Муж вышел на работу.

Сейчас он продолжает пить фитококтейли, заканчивает третий курс Тодикампа. Надеется на операцию по восстановлению кишечника. Может, вы подскажете, где можно сделать такую операцию?

А я избавилась от миомы, пропила болиголов с набором трав из Белокурихи. Узнав из вестника про овсяный кисель по Изотову, готовлю его на завтрак. Едим его без соли и сахара, добавляя немного сиропа от вишневого варенья (спасибо моей маме, и дай ей Бог здоровья, — это она приготовила нам вишневое варенье). Постепенно уходит лишний вес, про язву, гастрит, холецистит и холангит я давно забыла. Так что спасибо огромное вестнику за такие добрые и нужные советы.

Адрес: Бекшеневой Надежде, 626157, Тюменская обл., г. Тобольск, 7а-16в — 18, а/я 586.

«ЗОЖ»: Ваше письмо — еще одно подтверждение того, что человеку под силу одолеть самую тяжелую болезнь. По поводу повторной операции вашего мужа: вы должны обратиться в ту же клинику, где мужу делали первую операцию, там специалисты уже знают его, им известен анализ больного и т.д.

Друзья, в 11-м номере вестника мы опубликовали материал «Опальный победитель рака», в котором шла речь об открытиях известного иммунолога, доктора медицинских наук профессора Валентина Ивановича Говалло в области лечения некоторых онкологических заболеваний. В итоге сегодня сайт Говалло в Интернете буквально завален просьбами больных о помощи. Мы понимаем людей, для которых препарат Говалло, возможно, мог бы оказаться спасительной соломинкой. Но необходимо понять и Говалло. У него нет никакой материальной базы для приема и лечения онкологических больных. Лечить же людей в домашних условиях невозможно. Во-вторых, у Говалло нет в достаточном количестве и изобретенного им препарата. Наконец, препарат этот помогает далеко не во всех случаях. Кстати, в послесловии к материалу мы обо всем этом уже говорили.

До сих пор вспоминается мне случай из моего детства. Дело было поздней осенью. Снега уже ступали в синих свинцовых крыльях тяжелых туч, рассыпающих колючую недолговечную еще белую крупу на золотые одежды дрожащих от холода испуганных лесов. Домой из школы приходилось возвращаться темными вечерами укороченных осенних дней, со второй смены. Три километра вглубь леса, где ютился наш одинокий барак. Под каждым кустом, за большими пнями мерещились сказочные звери, и скрип обнимающихся стволов казался их столами.

В один из таких вечеров я прислонилась к старому дубу, обычно я отдыхала у его ствола. Старое могучее дерево помогало мне справиться с моими детскими страхами. Как обычно, я громко стала читать молитву «Отче наш...», и вдруг, о ужас! Вверху что-то залопотало, зашумело, забило крыльями, и, огромное, снялось с ветвей, ударило о землю и проковыляло в чашу. Я оцепенела от страха, холодный пот струился по моему телу, зубы выбивали дробь, в глазах плавали голубые молнии. Ноги мои налились свинцовой тяжестью, и я свалилась на пожухлые ландышевые заросли.

Не знаю, сколько прошло времени. Очнувшись от далекого зова. Бабушка, обеспокоенная моим долгим отсутствием, звала меня. Полная луна поднялась над лесом и освещала тропинку призрачным холодным светом. Хотела аукнуть, откликнуться, но тихий хрип вырвался из горла. В кустах шевельнулось чудовище, напугавшее меня.

Бабушка нашла меня.

— Ах ты, маленькая дурочка. Журки испугались. Он и сам тебя до смерти напугался. Журавлиная стая не взяла его с собой. Подранок! Птицы долго кружили над ним, курлыкали жалобно, словно уговаривали смириться с судьбой, но в конце концов оставили. Видела я эту их кутерьму, жалела Журку, да что поделаешь.

— Ты знала об этом и ничего мне не сказала?

— Да что говорить. Закон природы беспощаден. Слабому и больному нет

места в стае.

— А что же будет с Журкой?

Бабушка промолчала.

Слезы катились по моим щекам. Еле-еле дошла до дома. Ночью просыпалась после недолгого забытья, заходила в плаче и удушливом кашле. Утром меня не отпустили в школу, лицо было опухшим, голова раскалывалась, пламенело тело.

Днем поднялась метель, лужицы затянулись тоненьким ледком, я отказывалась есть, перед глазами стоял образ печальной, покинутой птицы-подранка. Мне хотелось умереть.

Бабушка склоняла надо мною доброе лицо свое. Я прижималась к ней и просила:

— Сделай что-нибудь, голубушка. Журка не должен умереть. А если умрет, умру и я.

Меня сотрясала лихорадка, губы обметало, я бредила.

Несколько дней находилась я между жизнью и смертью, только как бы издали наблюдала, как бабушка растирала мое тело какой-то жгучей жидкостью, вливала ее в мой рот — живот наполнялся пламенем, все внутри горело, нечем было дышать.

Пришла в себя через трое суток. За окном все побелело, необычная тишина придавила меня, густой снег мокрыми комками падал с неба. Я сразу же вспомнила бедную птицу и заплакала.

Что-то шевельнулось под столом.

— Не реви, сударушка, вон, под столом твой Журка отогревается. Хренком отпаиваю, как и тебя, болезную. Хорошо, что впрок заготовила, на водке анисовой настояла. Журкины ноги обкладываю хреновою кашей с тертой сырою картошкой пополам. Лежит, как солдат в обмот-

анный. Ох, и посмеялась я над ним, таким нетерпеливым оказался. «Фроську свою толстую бить не будешь?» — спрашиваю. «Вот те крест святой — больше поколачивать, — говорит, — не стану». Встал, разогнулся. Полегчало. Деньков пять так хренком пооборачивается, и от прострела излечится.

Прожил Журка у нас це-

ХРЕН — ЗЕЛЁ СЯГОГО

ках. Сегодня есть поприсил.

Бабушка напоила меня горячим куриным бульоном, силком влила в рот чайную ложку огненной хреновой водички. Дух забило, слезы выступили на глазах, еле отдышалась, махая руками. Бабушка хотела:

— Куда лететь собралась, крылышков-то нету. Давай, давай, лечись, хрен у нас на подмоге, головку прочистит, всех бацилlochek перебьет в кровушке твоей. И запомни, дитячко, на всю свою долгую жизнь. Не просто так хрен растет на земле. Создатель взрастил его для помощи человеку. Святой Пантелеимон излечивал кашей из хреновых корней всякие заразы и проказу лечил весьма результативно. Только вот не всякому дано знать об этом растении. Обжираться людишки скоромным в постах, хреном закуски сдобривая, и не ведома им, какие силы лечебные таит в себе эта трава.

Намедни вот лесник Васильевич приковылял, еле пришел: прострел в спине так его скукожил — перочинным ножиком согнулся. «Спасай, — говорит, — бабушка». Спасала. Гадючьим мяском накормила его, а ты все попрекала меня, старую: «Зачем гадюк болятных вялишь?»

Всю спину его хреновою кашей пополам с тертой картошкой обернула на два часа — орал, матюгался, на чем свет стоит, ока-

лую зиму. Крыло правое изломано было безнадежно, так и не смог он взлететь весною к братьям своим. Грустно смотрел в небо перламутровыми глазами, отвечал им курлыканьем, разгонялся для лета и не мог взлететь.

Выпросил его у нас китаец Ли Сун Чен — маленький, сморщенный, желтолицый человечек. Уверял, что знает Журкин язык. И вправду, Журка как-то очень легко пошел к нему, взгромоздился на руки, прислонился головкой к его плечу — видно, что-то нашептал ему китаец на птичьем языке.

Много лет Журка ходил за Ли Сун Ченом по маленькому дворику, дружил с цесарками и лилипутами-курочками.

— Вот, китаеза, гордую птицу в раба превратил, — ухохатывалась бабушка. — За трактористами на пашне бродит, выпрашивая червей. Сам ест и с хозяином делится, видно.

Хрен обыкновенный — *Armoracia Rusticana* — многолетнее травянистое растение рода капустных (крестоцветных). Много неизвестного в его историческом походе на всех континентах планеты. Корни хрена — в Бразилии, Венесуэле, Парагвае, Франции и Швейцарии. Употребляются в гомеопатии. Корни богаты витаминами С (250 мг%), В₁, В₂, РР, углеводами, пентозана (3%), сахароза (1,5%), глюкоза, галактоза, арабиноза, ксилоза, поли-

сахариды, галактуриновая кислота, тиогликозиды, синигрин, глюконастурцин, флавоноиды, сапонины, горчичное масло (0,15-0,21%), минеральные соли азота (7,9 мг%), калия (579 мг%), кальция (119 мг%), магния (35,8 мг%), железа (2,03 мг%), меди (0,14 мг%), фосфора (70 мг%), серы (212 мг%), хлора (18,8 мг%). Очень подробное

метод от гриппозных осложнений.

В смеси с медом хрен хорошо помогает при крапивнице и себорее (в этом случае хрен используют настоящий на вине или водке). А в смеси с кислым молоком (кефир, простокваша) — при сахарном диабете и при гипертонии средней тяжести.

Для усиления мозговой

ную ложку воды — такая смесь готовится впрок на 1 сутки и закапывается в ушко 5-6 раз в день по 3-4 капли. При этом из ржаной муки делается лепешка (по вышеуказанному рецепту), наклепывается в виде баранки на больное ушко, чтобы раковина ушка была наружу, накрывается компрессной бумагой, утепляется ватой и закрепляется на головке косынкой.

При эпилептических припадках детям до 12 лет давать нюхать хреновый дух через 3 часа во время дневного бодрствования и на ночь накладывать шапочку из натертой сырой картошки (3/4) и хреновой кашицы (1/4), предварительно смазав головку растительным маслом. Каждый день, утром и вечером, закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла, настоянного на хрене: натереть ядреного хрена, заполнить кашицей 1/4 баночки с хорошо закрывающейся крышкой, залить подсолнечным маслом доверху и выставить баночку на солнце на 5 суток, на шестые сутки процедить.

При болезненных дерганиях в пятках, стопах ног (облитерирующий эндартериит, диабетическая ангиопатия) накладывать кашицу из тертой сырой картошки пополам с кашицей из хрена на стопы ног на 1,5-2 часа; но при этом хорошенько изучить себя: осторожничать, чтобы не допустить ожогов. Если немеют пальцы рук, накладывать ненадолго такую кашицу на плечи.

При удушливом кашле — компрессы на грудь.

При проблемной вялой угреватой коже лица делают маски из кашицы хрена пополам с натертыми яблоками кислых зимних сортов. (Опять-таки индивидуально, учитывая чувствительность кожи).

1. Настой корня хрена: 1 ст. ложка с верхом тертого хрена на 400 г кипятка. Настоять 3 часа. Процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день до еды.

2. 500 г натертого хрена

залить литром кипятка, настоять 24 часа в закрытой посуде. Процедить. Употреблять настой 3-4 раза в день перед едой по четверти стакана при желтухе в течение 7 дней.

При любых вирусных гепатитах делать еще и компрессы на 40 минут, накладывая их на область печени.

3. Тертый хрен с медом (готовить в соотношении 4:5) принимать по 1 столовой ложке до еды — при бронхитах гнойного характера и при бронхиальной астме 3-4 раза в день.

4. Настойку корня хрена на вине или водке (в соотношении 1:4) принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром и вечером, — при легочных заболеваниях вирусного характера.

5. Тертый хрен с кислым молоком (в соотношении 1:10) принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды — при сахарном диабете.

6. Настойку корня хрена на пиве в соотношении: 1 столовая ложка тертого хрена на 200 г пива, настоять 2 часа — употреблять по чайной ложке 3 раза в день перед едой — при мочекаменной болезни. Лечение длительное.

Но при повышенной кислотности, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, заболеваниях печени хронического порядка, почечной и сердечной недостаточности употребление хрена снизить до 10-12 капель, а то и ниже, смотря, как отзовется организм.

«Печальным» детям со слабым характером давать по 3-5 капель на хлебук. И обязательно чистить мозги хреновым духом, хотя бы дважды в день.

Наверное, неспроста Петр Первый даже указ издал о том, чтобы в каждом подворье на хозяйстве 5 четвертей хреновой водки было. А особенно для тех людей, которые заняты тяжелым трудом и пребывают в холоде.

ПАНТЕЛЕИМОНА

описание составляющих биохимических веществ в корнях хрена вселяет надежду, что когда-нибудь ученые медики, фармацевты обратят внимание на лечебные возможности этого незатейливого огородного овоща и выделят из него чудодейственное лекарство для нашего болезненного человечества.

Лекарственные особенности объясняются отвлекающими и стимулирующими возможностями горчичных масел, которые возбуждают аппетит, усиливают секрецию желез желудочно-кишечного тракта. В практической медицине сок, кашичу, водный или же спиртовой настой корней хрена назначают при гипацидных гастритах, дискинезиях желчевыводящих путей, функциональных дуоденостазах и атониях кишечника и как мочегонный способ при отеках различной патологии (кроме отеков, связанных с почечной недостаточностью при патологии почек). Имеются прекрасные результаты в лечении вирусных гепатитов водным настоем корней хрена, а так же соком листьев хрена, особенно тех гепатитов, что сопровождаются желтухой.

В народной медицине сок, кашку, настой корней и листьев хрена используют при камнях в мочевом пузыре, при папилломах, подагре и ревматизме, при малокровии, как эффективный профилактический

деятельности при умственной работе, недостатке витамина С и предрасположенности к кровотечениям эффективной считается настойка корней хрена на пиве, вине или водке.

Применяют хрен и наружно. Свежий сок его втирают в кожу головы при гнездовой плешивости (гнездовой алопеции), при тотальной алопеции накладывают на ночь аппликации из лепешек, сделанных из 1 стакана ржаной муки и 4 столовых ложек кашицы из корней хрена; кислого молока или кефира берут столько, чтобы замесить крутое тесто. Добавив 2 ст.ложки любого растительного масла, раскатать лепешку, обложить ею кожу головы, употребить компрессную бумагу и льняную тряпицу. Держать не более двух часов (и надо иметь в виду различную чувствительность кожи). Действовать надо осторожно, чтобы не подвергнуться ожогам. Лечение это долгое, но приносит хорошие результаты. И обязателен прием внутрь перед каждой едой по чайной ложке водочного настоя корней хрена, и во время каждой еды — по 2 таблетки метионина (есть в каждой аптеке) и по 2 капсулы фолиевой кислоты. Аппликации можно делать через день, если вы уже заметили вылезающие волосы на коже головы.

При гнойных отитах: 10 капель сока хрена на 1 чай-

ВСЕ ПРО ПОДСОЛНУХ: КАК Я ВЫЛЕЧИЛА БОЛЯЧКИ НА ГУБАХ

Мне 50 лет, выписываю «ЗОЖ» полгода. Веду здоровый образ жизни, питаюсь отдельно, занимаюсь плаванием, собираю народные рецепты и ничем не болею. Десять лет назад избавилась от такой напасти, как «простуда» на губах. Болячки преследовали меня всю жизнь. Помогли желтые лепестки подсолнуха. Я обваривала их кипятком и прикладывала теплыми к губам. Потом пила отвар лепестков подсолнуха, заваривая их как чай. Уж не помню точно, сколько времени это делала, но постепенно губы очистились, и вот уже 10 лет никаких проблем.

Моя соседка вылечила опоясывающий лишай таким же методом за две недели, хотя полгода безрезультатно лечилась различными мазями.

У другой моей знакомой были страшные язвы на ногах из-за диабета. Я посоветовала ей полечиться подсолнухом. Сын поехал в поле и привез два пакета листьев. Через какое-то время язвочки пропали. Кстати, листья можно сушить на зиму.

Адрес: Киселевой Р.Н., 357114, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Северная, д. 6, кв. 63.

НАЛАДИЛАСЬ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ

В 69 лет я буквально заново родился. До того был полной развалиной. Казалось, все болезни просто липли ко мне: остеохонд-

роз, артрит, головные боли, повышенное давление, постоянные нервные перегрузки, ослабление слуха и зрения, боли в сердце. Думал: «Конец». А жить-то хочется!

И Его Величество Случай свел меня с прекрасным человеком — Софьей Александровной. Разговорились, рассказал я ей о своей беде. Она мне ответила: «Не унывай, дам я тебе рецепт — как заново родишься».

И что же, вы думаете, это был за рецепт? Рецепт отвара корней обыкновенного подсолнуха.

Я брал 1 стакан (200 г) измельченных корней подсолнуха, заливал 3 литрами воды и кипятил 2 минуты. Выпивал отвар в течение двух дней. Эти же корни снова заливал таким же количеством воды, но кипятил уже пять минут. Выпивал получившийся отвар за два дня. В третий раз заливал эти же корни и кипятил 15 минут и выпивал отвар за два дня. В четвертый раз заваривал новую порцию корней. И так — 2 месяца — это курс. Во время лечения исключить острые блюда, приправы, уксус, селедку, соленья и маринады. В остальном ограничений нет.

После двухмесячного курса сделать перерыв на полгода, а потом можно повторить.

Сейчас чувствую я себя замечательно, раз в год прохожу курс очищения отваром корней подсолнуха для профилактики. Болезни мои как рукой сняло, наладилась супружеская жизнь. Продолжаю заготавливать чудокорень каждую осень. Выкапываю, мою, чищу от волосков, затем сушу в тени. Друзья и родственники — они тоже попробовали — довольны результатами, которые принесло им очищение отваром корней подсолнуха.

Адрес: Кобзеву Юрию Владимировичу, 354340,

г. Сочи, ул. Ленина-2 (а/я 32).

ЧАЕВЫЕ ВАННОЧКИ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Хочу поделиться с вами рецептом, который избавил меня от экземы. Когда мне было 38-40 лет, не знаю от чего, на подошвах ног и по бокам обеих стоп появились волдыри размером примерно 2 мм. Они были наполнены жидкостью, чесались, лопались, а на их месте возникали новые. Мучился я месяца четыре, ходить было больно. Врач сказал, что это экзема, и прописал мне разные мази, какие, точно не помню, но они не помогали. Наконец подсказали мне такой рецепт. Заварить в тазике черный грузинский чай обычным способом. Количество воды должно быть достаточным, чтобы покрыть ступни. Добавить в чай 3-5 капель 5 %-ного йода и 1 ст. ложку поваренной соли. Температура воды 40-50 градусов. Ноги держать в тазу минут 30, после не вытирать, а подсушить и надеть х/б носки. Лучше делать это на ночь. Я ежедневно принимал чаевые ванночки, и через 5-7 дней все бесследно прошло. После этого случая к врачам по поводу экземы я больше не обращался.

Адрес: Дзгоеву С.Е., Москва, ул. Верхне-Красносельская, д. 8, кв. 277.

О МЕДНЫХ ПЛАСТИНКАХ И МЕДОВЫХ ШАРИКАХ

Я уже писала в «ЗОЖ» (№ 17/173 за 2000 г.) о лечении медной пластинкой. До сих пор идут письма с просьбами выслать мед-

ные пластинки. Но мне просто негде их взять. Сама вытащила медную пластинку из старого рефлектора-отражателя. Так что ищите их в старых электроприборах, старые монеты тоже годятся.

Это первое, что мне хотелось бы сказать вам. А второе — поделиться двумя хорошими рецептами.

Первый — от простатита. 0,5 кг очищенных тыквенных семечек (не жареных) в зеленой оболочке пропустите через мясорубку, смешайте с 1 стаканом жидкого меда (мед не греть!). Все хорошо перемешать и быстро скатать шарики размером чуть больше лесного ореха. С десяток шариков положить в баночку, оставить в комнате, а остальные положить в холодильник на нижнюю полку. Один раз в день натошак за 30 минут до еды сосать один шарик. Кончились все шарики — кончилось лечение. Средство это очень сильное, поэтому лечиться нужно не чаще чем один раз в год.

Второй рецепт — от цистита. 1 столовую ложку толокнянки залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на медленном огне 4-5 минут под крышкой. Добавьте немного питьевой соды. Настоять 1-2 часа. Принимать теплым за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Адрес: Лиходед Ларисе Петровне, 614109, г. Пермь, ул. Каляева, д. 14, кв. 38.

«ЗОЖ»: Наверное, нелишне напомнить, о чем писала нам в 2000 году Лариса Петровна в своем письме «Медные пластинки лечат!». Она, исходя из собственного опыта, советовала, в частности: при любых ушибах, болезненных ощущениях приложить к больному месту медный пятак или медную пластинку размером от 1 до 8 см в диаметре, толщиной от 1 до 3 мм. Если действие пластинки эф-

эффективно, она "примагничивается" к телу и на коже останется след от металла. Лечит успешно ангины, полиартриты, миозиты, долго незаживающие раны. Перед каждым употреблением пластинку следует прокипятить 5-10 минут в крепком растворе соли, чтобы очистить ее от окисления. А потом промыть водой. Пластинку накладывать на болезненные участки на время от 6 часов до 2 суток. За это время периодически снимать, чтобы промыть кожу под ней водой с мылом. Кстати, прикрепить пластинку можно лейкопластырем. Иногда пластинка сама смещается в более болезненное место.

Одним словом, все проще пареной репы.

Где поискать медную пластинку, вы теперь знаете.

ЕСЛИ УКУСИЛ КОМАР

Отлично снимают зуд после комариного укуса нашатырно-анисовые капли, те самые, которыми лечат кашель. Просто смочите палец каплями и слегка помассируйте место укуса. Правда, для маленьких детей этот метод, возможно, и не подойдет, так как вызывает жжение, а дети всегда расчесывают зудящие ранки. С ними, однако, тоже можно бороться. Вечером после купания, когда кожа еще влажная, припудрите ранки растертым в порошок стрептоцидом. Ранка сразу перестает чесаться и подсыхает, правда, иногда приходится повторять процедуру несколько вечеров подряд.

И еще один совет, проверенный на себе. Кто страдает заболеваниями ЖКТ, тех часто беспокоят

изжога, отрыжка, подташнивание, тяжесть в желудке. Неприятные ощущения можно снять. В стакан воды положите полчайной ложки соды, когда сода растворится, добавьте столько же или чуть меньше лимонного сока. Размешайте, а когда вода зашипит и появятся пузырьки — пейте. Чтобы было вкуснее, я добавляю сахар. Конечно, шипучка не лечит, а просто снимает изжогу и отрыжку. Эта же шипучка отлично избавляет от жажды.

Адрес: Солоповой Любови Андреевны, 346519, Ростовская обл., г. Шахты, ул. Советская, д. 306.

ЧУДО- КОРЕНЬ КРОВО- ХЛЕБКИ

Мой старший сын почти с рождения мучился от дисбактериоза. В то время было очень трудно достать такие лекарства, как колибактерин, бифидумбактерин. Спасибо маме, она помогала мне во время бессонных ночей, когда приходилось подмывать сына по 2-3 раза за ночь. А стали посещать ясли — и вовсе горе. Дома ведь другая пища, специальная диета. Медсестра из детского садика посоветовала поить сына кровохлебкой. Была зима, корешков взять было негде, медсестра поделилась своими запасами.

Стали мы делать отвар и поить ребенка, правда, особой веры в лечение не было. Думали, что если в организме не хватает бактерий, при чем же здесь вяжущее средство? Но корешки сделали свое дело. Лечились мы недолго, всего месяц. Сейчас сыну 18 лет, а о том диагнозе мы давно забыли.

Единственное предупреждение: кровохлебку

следует пить строго по рецепту (15 г измельченных корней заливают 200 г кипятка и кипятят на малом огне 15-20 минут, отвар пьют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день).

В этом растении содержится вещество, которое влияет на печень, поэтому людям с больной печенью принимать кровохлебку не рекомендуется.

Собирают кровохлебку в конце августа-начале сентября. Корни выкапывают, оставляя центральный, и очищают от земли. Раскладывают на бумаге и сушат в помещении.

Адрес: Стахановой С.В., 454077, г. Челябинск, ул. Мамина, д. 7, кв. 286.

РЕЦЕПТ БАБЫ МАРФЫ

Моя баба Марфа, Царство ей Небесное, не была ни экстрасенсом (в то время и слова-то такого не знали), ни знахаркой, но, тем не менее, помогла многим людям.

Начинающийся панариций (нагноение около ногтя или под ногтем), воспаление после уколов и фурункулы баба Марфа лечила очень простым и всем доступным средством. Понадобится хозяйственное мыло и сырой белок куриного яйца. Яйцо хорошо вымыть, можно сполоснуть водичкой с уксусом для дезинфекции, отделить белок, взболтать. Настругать тоненько хозяйственное мыло и размешать в банке или эмалированной кружке до получения кашицы. По консистенции она должна быть вязкой, пластичной, но не жидкой. Вся работа займет минут 30. Затем эту кашу прикладывают к воспаленному месту, немного захватывая и здоровую кожу. Слой может быть до 1 см. Если есть время, дайте каше засохнуть, не забинтовывайте. Потом можно и перевязать. Ходить так сутки, а то и двое. Когда снимете повязку, то увидите, что болячка прорвалась и оттуда вы-

ходит гной. Если нужно, обработайте больное место еще раз.

Расскажу один случай из жизни. После окончания автотехникума мы с подружкой Ритой Щукиной поехали по турпутевке на Черное море. В дороге я натерла ногу, и, видимо, в ранку попала грязь. Когда мы приехали на турбазу, нога моя уже опухла и покраснела. В медпункте мне сделали компресс из мази Вишневского. Настроение и у меня, и у Риты испортилось. Она в море, а я только на берегу загораю. Так прошло несколько дней. И тут меня осенило: как же я могла забыть про бабушкин рецепт! В тот же день я сделала кашу из белка и хозяйственного мыла и обмазала ногу. Мазь сразу «схватилась», затвердела, и я даже купалась, не дожидаясь выздоровления.

Адрес: Осинцевой-Родиной А.И., 624269, г. Асбест, ул. Ленинградская, д. 12/1, кв. 36.

ЛЕЧУСЬ ЗЕМЛЯНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ И ЕЛОВЫМ МЕДОМ

13 лет назад стали меня мучить боли в печени и в почках. Пошла на рентген. В желчном пузыре — никакого просвета, в почках камни. Иду из больницы, голову повесила. Неужели придется лечь под нож? А сердечко-то слабое. На автобусной остановке встретила соседку. Поделюсь с ней своей бедой. Она мне и говорит, мол, не так страшен черт, как его малюют. И посоветовала мне набрать земляники и сварить литр варенья. Первый день принимать его до еды минут за 20 по 1 чайной ложке 3 раза в день. На второй день пить по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды. Так всю неделю, прибавляя по 1 чай-

чай ложко за прием, пока количество ложек не достигнет 7. На восьмой день съесть по 8 чайных ложек за 1 прием также 3 раза в день и попить чаю из листочков земляники. А потом повторить курс заново, 8-дневными курсами, пока все варенье не кончится. После этого лечения пить без ограничений в течение 3 месяцев лист земляники, заваренный как чай.

Сейчас я кушаю все: и соленья, и копченья и даже забыла, где находятся почки.

И еще мне хотелось бы рассказать, как я вылечила астму.

По весне набрала в лесу зеленых сосновых шишек. 1,5 кг шишек промыла от мусора и залила 2-3 литрами воды. Отварила. Вода после варки приобретает зеленоватый оттенок. В 1 литр этого отвара добавила 1 кг сахара, перемешала и поставила на медленный огонь. Немного поварила. Получился мед. Первая медовая смесь готова.

Смешала 500 г свиного внутреннего сала и 2 ст. ложки какао. Вторая смесь готова.

Принимала первую и вторую смесь 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке, запивая стаканом теплого молока. Два раза в неделю (среда — суббота) парилась в баньке. Настаивала листья малины и этим настоем поливала камни в парной, дышала этим паром. Пила горячий отвар листьев малины как чай.

Адрес: В.К., 671161, Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Восточная, д. 5.

КЛЕВЕР И ЦИКОРИЙ — ЛЕЧЕБНЫЙ ДУЭТ

Я подписчица газеты с 2001 года. В вестнике много

пишется о различных методах лечения, но у всех разные организмы, и действие препаратов различное. Так что прошу прощения, если кому мой совет не поможет. Этот рецепт мне дала одна женщина. Действие его она испытала на себе. У нее сильно болели руки, она не могла даже держать ложку — все выпадало. Помогли ей обычный клевер с красными головками и цикорий. Травы заварить вместе, потому что по отдельности они не действуют.

Моя родственница не могла ходить несколько лет, была на 2-й группе инвалидности. Стала она принимать ванны из клевера и цикория и встала на ноги!

Запарьте в равных пропорциях красный клевер и цикорий (по 20 г. каждой травы на 0,5 л кипятка, настоять 1 час) и вылейте отвар в ванну. Посидите в ванне или просто попарьте больные руки.

Адрес: Рыжовой Нине Алексеевне, 423841, Татарстан, г.Набережные Челны, ст. Круглое поле, ул. Гагарина, д. 7, кв. 109.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ОТ ЭРОЗИИ

20 лет назад я вылечилась от эрозии шейки матки. Болезнь была запущена. Рецепт такой. 1 ст. ложка зеленого чая, 1 ст. ложка цветков календулы. Все заварить в литровой банке кипятком (налить до краев). Настоять в темном месте часа 2-3. Процедить. Разбавить таким же количеством кипяченой воды (1:1). Разделить на 2 части. Одной частью проспринцеваться вечером перед сном, а второй частью проспринцеваться утром. Раствор должен быть теплым. На ночь вставить во влагалище тампон, смоченный еще в неразбавленном настое. Повторять процедуры каж-

дый день до выздоровления.

И еще совет от трещин на пятках. Смешать глицерин и уксусную эссенцию (именно эссенцию, а не уксус) в пропорции 1:1, даже лучше, если глицерина будет немного больше. Смазывать пятки. Я приходила с работы, мыла ноги, мазала, надевала носки и ходила так весь вечер. Пятки становятся мягкие, нежные, как у младенца.

Вот, собственно, и все мои рецепты. Мне они помогли.

Адрес: Левик О.А., 700102, Узбекистан, г.Ташкент, м. Сергели-16, д. 10, кв. 13.

«ЗОЖ» ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ КИСТУ В ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХЕ

У близкого мне человека врачи обнаружили кисту в гайморовой пазухе: левой ноздрей она просто не дышала. После публикации в «ЗОЖ» материалов о живом усе мы решили попробовать полечить кисту соком этого растения. Отрезали 1/4 листа, выдавливали в розетку чеснокодавкой сок и закапывали в обе ноздри по 3 капли утром и вечером. В начале лечения мы не всегда регулярно это делали, но когда появились ощутимые результаты — то есть левая половина носа стала дышать, — стали капать ежедневно. Так лечились месяца четыре. И вот однажды из носа стала отходить сначала густая слизь, а потом слизь зеленоватого цвета. Дыхание стало свободным, но мы все равно решили продолжать лечение. Пролечились еще два месяца. Гайморова пазуха очистилась, нос задышал.

Соком живого уса мы закапываем нос и при обыкновенном насморке, хорошо помогает.

Адрес: Квашук Нине Федоровне, 353676, г. Ейск, Краснодарский край, пер. Урожайный, д. 17.

ПРО АЛОЭ И ДРОЖЖИ

Раньше стоило мне съесть мороженое, как сразу же начинало болеть горло. Благодаря этому рецепту сейчас я могу проглотить 3-4 порции за раз, и ничего! Что я сделала? Как только появились первые признаки заболевания, я взяла 1 ст. ложку дрожжей, что продавались в заводских килограммовых пачках (их удобнее резать на кусочки), залила 1 стаканом теплой воды и поставила в теплое место, как для теста, добавив сахара и чуть-чуть муки. Как только дрожжи поднимутся шапкой, влить 1 стакан хорошего меда, размешать и опять поставить в теплое место на сутки. Лекарство готово. Его нужно съесть за 2 дня по 1 ст. ложке через 15-20 минут после еды. Через два дня все проходит бесследно.

Как я вылечила внука от отита. Мальчик страдал три года. Лечились, но облегчение было непродолжительным: стоило один раз без шапочки пробежаться по улице, и снова болит ухо.

Тогда я стала закапывать ему в ушки сок алоэ. И вот уже больше года он ни разу не жаловался на боли. Перед началом лечения алоэ в больнице ему промывали ухо. А дальше я делала так. Взяла кусочек алоэ (по возрасту больше года), корку срезала, а серединку выжала через ткань в рюмочку. Потом набрала половину пипетки этого сока и закапала (теп-

в ушко внуку. Заткну-
ла ухо ваткой. На протяже-
нии всего лечения держа-
ла ухо в тепле. Я закапы-
вала сок алоэ 2 раза в
день, утром и вечером, дня
три. После 6 процедур
мальчик забыл про отит.

Адрес: Сухининой
Нине Петровне, 352104,
Краснодарский край,
Тихорецкий р-н, пос.
Парковый, ул. Юности,
д. 3 «А», кв. 16.

ПРЕОДОЛЕЛ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

В 1957 году я проходил
службу в армии, мне было
18. Видимо, в связи с по-
стоянными психологичес-
кими перегрузками и час-
тыми стрессовыми ситуа-
циями у меня началась су-
хая экзема на наружной
стороне ладоней сбоку.
Появился страшный зуд,
высыпания на коже. Все
это совершенно законо-
мерно было связано с на-
гнетанием отрицательных
эмоций и систематичес-
кими переутомлениями, осо-
бенно после бессонных
ночей. Кроме того, болезнь
имела четко выраженный
сезонный характер — с ок-
тября по апрель ежегодно.

Лечился в течение 16
лет. И все эти годы зуд
мешал сну, буквально из-
матывал — я часто ловил
себя на непроизвольном
почесывании рук незави-
симо от обстановки. Все
это омрачало мою жизнь.
На ладонях и пальцах от
постоянных расчесываний
образовывались корочки, и
поневоле приходилось
прятать руки в присутствии
людей.

В 1973 году моя мать,
приехав ко мне в гости, за-
ставила попробовать ее
метод. В глубокую миску
насыпала сухую горчицу и
залила крутым кипятком
(до консистенции жидкой
сметаны). Затем по мере
остывания до едва терпи-
мой температуры я опу-
скал в эту массу поражен-

ные экземой участки обе-
их кистей и держал, пока
мог терпеть. Когда стано-
вилось невыносимо горячо,
я клал руки на стол и по-
переменно мазал больные
участки кожи этим же со-
ставом при помощи ватно-
го тампона.

Процедура продолжа-
лась примерно 15-20 минут
— практически до остыва-
ния «лекарства».

Эффект был поразите-
лен! Уже на следующий
день зуд исчез напрочь.
Так в течение недели я
проделал 7 процедур, по-
догревая этот же раствор
горчицы. Кожа рук полно-
стью очистилась, приобре-
ла свой естественный вид.

Но через три недели,
после очередной стрессо-
вой ситуации, наступило
резкое обострение — руки
буквально «загорелись», я
в это время был в служеб-
ной поездке. Вернувшись
домой, сделал всего лишь
одну такую процедуру, и с
того памятного вечера
1974 года я о своей болез-
ни забыл до 1993 года, то
есть на 20 лет.

Когда же снова появил-
ся небольшой зуд, мне на
весь зимний период хвати-
ло двух процедур.

В последующие годы к
концу осени (уже не в ок-
тябре!) или зимой иногда
появлялись легкие призна-
ки экземы (дерматита), но
я уже был уверен, что бо-
яться мне нечего — в лю-
бой момент горчичное
средство сработает безот-
казно. Иными словами, по-
рочный круг болезнь —
страх — болезнь был ра-
зорван окончательно.

Адрес: Ковалеву В.М.,
614051, г. Пермь, ул.
Усинская, д. 4, кв. 545.

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ УЖЕ ЗАГОТОВИЛА

Болячки стараюсь лечить,
выбирая рецепты из наше-
го вестника. Успехи есть:

избавилась от эрозии шей-
ки матки и заодно от по-
липа с помощью спринце-
ваний отваром чистотела,
уменьшила камень в желч-
ном пузыре с помощью си-
ропообразного отвара
свеклы, гастродуоденит с
повышенной кислотностью
стал поверхностным гаст-
ритом.

От миомы избавилась
рецептом из книги Людми-
лы Ким:

*375 г алоэ измельчить на
мясорубке, добавить 625 г
натурального майского
меда, 675 г кагора. Все
смешать и поставить на 5
дней в темное прохладное
место. Принимать по 1 сто-
ловой ложке 3 раза в день
за час до еды.*

Чтобы меньше мучила
физическая боль, иду «ле-
читься» в огород. Там —
овощи, цветы. За ними
надо ухаживать. Делаю то,
что по силам. До боли, но
не через боль. Если устаю
— отдыхаю. Пока сижу,
съедаю пучок сныти и не-
большой листок чистоте-
ла. Ем с удовольствием.
Очень вкусно! В холодиль-
нике стоит сок одуванчи-
ков — для очистки печени,
а на чердаке сушатся кор-
ни этого бесценного жел-
тоголового лекарства. Да,
кстати, одуванчиковый
мед уже заготовила. Впе-
реди еще много работы,
так что скучать некогда.

Адрес: Горбачевой
А.С., 143560, Москов-
ская обл., Истринский
р-н, п.Румянцево, ул.
Новая, 59.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА ОТ АРИТМИИ

При мерцательной
аритмии хорошо помога-
ет настой шиповника.
Нужно насыпать в термос
2 ст. ложки ягод, затем
залить 0,5 л кипятка. Ос-
тавить на 12 часов, а пос-
ле добавить столько же
боярышника. Настой на-

чинайте пить утром, но так,
чтобы хватило на целый
день.

Заваривайте свежий на-
стой ежедневно. Если яго-
ды сухие, можно покипят-
ить минут 5-10 и перелить
в термос, чтобы настоял-
ся.

Пить нужно по 3 меся-
ца, после чего месяц пе-
редохнуть. И так — в
течение года. Если по-
явится изжога, шиповник
пить после еды. Если нет
шиповника, пейте боя-
рышник с валерианой. У
кого высокое давление,
можно валериану заме-
нить пустырником или
мелиссой.

Адрес: Рожковой Ва-
лентине Петровне,
632763, Новосибир-
ская обл., Купинский р-
н, с. Новоключи.

P.S. Я — инвалид II
группы, человек доброй
души, но скверного здоро-
вья. Читателям не могу от-
вечать, а так хочется по-
мочь.

ЙОД ОТ ПРОСТУДЫ

Хочу поделиться сове-
том, как лучше бороться
с простудой. Она быст-
ро пройдет, если в пер-
вый же день болезни в
воду, которую пьете, нака-
пать 3-5 капель йода.
Делать это нужно 2 раза
в день и 1 раз на ночь
наряду с другими проце-
дурами, прописанными
врачом.

Кстати, осиплость в го-
лосе после простуды хо-
рошо устраняет смесь ко-
ньяка, яйца и меда в рав-
ных количествах.

Хочу попросить читате-
лей о помощи: подели-
тесь, пожалуйста, как из-
бавиться от глаукомы и
дурного запаха изо рта.

Адрес: Каменской
Людмиле Васильевне,
672014, г. Чита-14,
а/я 557.

МЫСЛЕННО СЖИГАЙТЕ СВОЮ БОЛЕЗНЬ

И снова к вопросу о ДЦП. Поймите, что многим я просто физически не могу помочь — именно поэтому всем нуждающимся предлагаю рецепт, многократно опробованный самыми лучшими результатами. Рецепт хорош тем, что прекрасно помогает и при любых болях в суставах.

Набрать примерно полкило разных костей (скотских, птичьих — любых), хорошо промыть под проточной водой и молотком уже высушенные кости истолочь помельче и положить в глиняную посуду. Закрывать глиняной крышкой с небольшим отверстием в ней и опрокинуть во вкопанный в землю пустой глиняный горшок. Верхнюю посуду и место стыка густо обмазать глиной, обложить дровами, зажечь костер на сутки. Дать остыть. В верхнем горшке получится своеобразный деготь. Правильно приготовленная жидкость — чуть красноватая, маслянистая и сильно пахучая (как бы живым сырым мясом), а кости из черных и гнилых станут белыми и чистыми, полупрозрачными, как бы перламутровыми.

Вот этой-то жидкостью надо натираться 5-7 раз в день. Поднимаются и начинают ходить не только больные ДЦП, но и дряхлые старики. Для стариков хватит 2-3 месяцев натирок, для больных ДЦП — 1,5-2 месяца плюс физические упражнения, массаж, психоупражнения (я о них писал раньше). Последнее, кого я лечил, была семья Мергаловых из Ставрополя с 9-летним сыном. Они весьма отчаянно, даже агрессивно, выполняли все предписания (особенно тяжело далось сыну Виктору голодание — 11 дней), и в результате через 2 месяца Виктор

стал вполне самостоятельным, полноправным членом общества. И таких случаев десятки. Только не ленитесь! Да, еще добавлю — деготь хранить в холодильнике, внизу, разовую дозу аккуратно чуть подогревать.

Вкратце об ожогах. Многие, кто берет у меня мазь от ожога, интересуются, из каких компонентов она состоит. 89-летний Николай Иванович (уже, к сожалению, покойный) просил не разглашать состав, так как изготавливать снадобье долго и опасно, не приведи Господь, кто ошибется. А вот то, что если даже обожжено до 70-80 процентов кожи — это для мази не проблема, заживает «как на собаке», без шрамов и рубцов. К тому же мазь имеет сильный обезболивающий эффект. По моему мнению, она должна быть в каждой семье под рукой. Вспоминаю случай. Любовь Ефимовна, 39 лет, варила холодец и поставила чугунок на пол. Вездесущие дети, в данном случае Артем пяти лет, с разбега умудрился перевернуть посудину и зашелся от боли. Правая рука и нога — как в фильме ужасов. Мазь стали прикладывать через 2,5 часа, еще через 30 минут ребенок успокоился, лишь постанывал. Мазали 3 раза в день. А еще через 2 недели он уже всю бегал со здоровой кожей... Так что, звоните, пишите, приезжайте.

И последнее: С большим уважением отношусь к Шевченко и его методу лечения рака. Хочу просто дополнить — если еще и психику человека нацелить на исцеление — он выздоровеет. Помните, я приводил тест со спичечным коробком? Сейчас привожу другой, еще более наглядный. Если его правильно понять и использовать —

рак уйдет. Итак, необходима пшеница для проращивания (помните о том, что самая лучшая пророщенная пшеница — это та, у которой размер проростков не более 2-3 мм). Разложите чисто вымытое зерно на три равные кучки на трех блюдцах, залейте водой так, чтобы чуть прикрыла пшеницу и поставьте в темное место. Замечу, что три блюдца стоят в совершенно разных местах. Блюдце № 1 — это контроль, мы с ним ничего не делаем — поставили и забыли. Блюдце № 2 — разговариваем ласково с пшеничкой, просим ее вырасти быстрее и сильнее, представляем, как она растет, какая она вкусная, здоровая, красивая, короче — дарим ей свою заботу и любовь (15-20 мин. 2-3 раза в день, этак часика через 2-3). Блюдце № 3 — здесь все наоборот — с огромной ненавистью «сжигаем» зерно (мысленно), уничтожаем, вымещаем все зло на нем. Итог должен быть примерно таким: блюдце № 1 — контроль, ростки появляются в среднем через 24 часа, блюдце № 2 — через 5-10-15 часов (ростки дружные, мощные), блюдце № 3 — может вообще не прорасти.

Мораль такова — сжигай свою боль дотла. То есть, чем больше будете уделять времени и желания сжиганию, растворению, уничтожению своей болячки, тем быстрее придете в норму. К примеру, Валентин Константинович (Воркута) за одну неделю почти непрерывной работы убрал рак легких с метастазами. Это, так сказать, почти «феноменальный» результат, а в среднем необходимо 2-3 месяца упорных занятий. Если человек сам берется за свое здоровье — он сам себя и

спасет! Это относится не только к онкозаболеваниям. Лейкемия (в запущенной форме!) — Дмитрий (19 лет, г. Шахты) — 1,5 месяца кропотливой работы с ним и парень снова стал обращать внимание на проходивших мимо девчат. Плохо ли?

На всякий пожарный случай даю пару рецептов по повышению иммунитета. Будете выполнять ежегодно — рак обойдет вас стороной. Соберите листья подорожника (любого вида), очень мелко порежьте, перемешайте с сахаром (1:1), в темном теплом месте пусть настаивается 2 недели. Этот сок пить 3-4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. Хорошо помогает и при раке желудка. Пить 3 недели. Через 3-4 месяца можно повторить.

Второй рецепт для ленивых — крупу гречневую залить водой и поставить у изголовья на ночь — утром натощак выпить воду и не есть 3 часа. Снова залить воду в эту же крупу и выпить вечером перед сном. Через 2 дня поменять крупу. Выполнять 2-3 недели. Залечивает язву желудка, рубцует раны и приводит организм к норме. На вопрос: почему ставить ночью у изголовья — отвечу так: раньше, на Руси, искупав ребенка, воду не выливали сразу, а часов эдак через 6-7. Чистая, здоровая энергия возвращалась к хозяину, только тогда воду сливали.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 117208, Москва, Сушской проезд, д. 10, кв. 188. (тел.: 311-06-61)

Просьба вкладывать конверт с обратным адресом.

Адрес электронной почты: vedus@mail.ru.

С этим самым «Творческим клубом» мы, конечно же, отчасти в затруднительном положении. Мнения читателей разделились. Меньшая часть пишет: «Долой «Творческий клуб», поэтов всяких. Лучше на это место рецепт поставьте, вдруг поможет человеку от своих болячек избавиться». Другие же, наоборот: «В «Клубе» мы душой отдыхаем». Они справедливо утверждают, что улыбка и хорошее настроение подчас и есть лучший лекарь.

Вот мы и ломаем голову: что делать с нашим, извините, вашим «Клубом»? Разумеется, мы могли бы обратиться к признанным нашим юмористам, профессиональным поэтам, но, знаете, но, знаете, но, знаете, вы сами прекрасно справляетесь... Нам тут уже несколько человек в своих письмах признались, что, читая материалы «Творческого клуба», хохотали до слез и судорог в животиках. А потом, мы ведь чего хотим? Чтобы вы задавали работу не только своим мышцам, но и мозгу. И скажем без всяких преувеличений: у многих это просто здорово получается. Так что маститые нам даже и не нужны.

ПЕРВООТКРЫВАТЕЛИ

Работал мой муж шофером, ездил по командировкам. И дал задание купить зубную пасту. А в те годы появилась в продаже грамицидиновая паста точь-

точь в таких тюбиках, как зубная. Купила ее для своей нужды. В субботу муж вернулся из рейса, переночевал, а утром собрался в новый заезд, прихватив все

необходимое. В общежитии мужики крепко отметили встречу, а утром с бо-дуна повалили в умывальник. Муж выложил зубную пасту на полочку: мол, берите, у кого нету, это новая лечебная паста. Все дружно взялись надраивать зубы, пена висит ниже бороды. Один молвит: «Паста какая-то горько-сладкая, приторная». Муж им: «Пить меньше надо». Второго мужика затошнило. Тут зашел бригадир Петрович, взял тюбик, стал читать. Да как гикнет дурным голосом и скочевряжился в углу от смеха:

«Братцы, да это же паста по бабской части — противозачаточная!..» Все с пеной и щеткой во рту так и застыли, выпучив очи. Такое началось, что на шум прибежал комендант общежития. Узнав, в чем дело, ржал диким голосом, при-

говаривая: «Ну, допились, ха-ха!.. И предохранились, теперь никакая зараза не пристанет».

Бедолаги плевались, матерились... Полоскали рот, а пены все больше и больше. По умывальнику носилось буквально «стадо диких бизонов». Хватали за грудки виновника, «угостившего» лечебной пастой, а тот жалобно оправдывался: «Ну ей-богу, не знал».

Ох и долго потом шофера подтрунивали друг над другом. А женщины над ними, узнав про этот случай, — еще дольше. Смех смехом, а у мужа в 62 года все зубы целые и здоровые. Вот тебе и лечебная паста!

Адрес: Луганцевой Н.Н., 346123, х. Екатериновка, Миллеровский район, Ростовская область.

ВЛЕЧЕНИЕ К ЛЕЧЕНИЮ — РОД НЕДУГА

Давно записываю различные мысли, связанные со здоровым образом жизни и смежными областями жизни.

- Хороший человек на улице не валяется — он всегда доползет хотя бы до своего подъезда.
- Зачастую с голубого ручейка промышленных стоков начинается река.
- В холодные дни он вместо камня носил за пазухой грелку.
- У врачей все проблемы — наболевшие.
- Книга о вреде пьянства заставила его задуматься: а стоит ли читать ее дальше?
- Среди клиентов дантистов немало коронованных особ.
- Изобрел фильтр... для очистки совести.
- Трудно назвать сладкой жизнь диабетика.
- — Зуб на зуб не попадает, — жаловался дантисту клиент.
- Иные лекари куда опаснее самих болезней.
- Труд превратил обезьяну в человека, а протекция вывела ее в люди.
- Падают рождаемость? Так ведь мы же сами истребили почти всех аистов?!
- Нужна ли штурмовщина в конце медового месяца?
- Голод — великолепное лечебное средство. Разумеется, кроме тех случаев, когда от него умирают.
- Плохо, когда говорят «мой зеленый друг» о зеленом змие.
- За чужое здоровье мы пьем вино, а за свое — валидол.
- Если волосы не красят женщину, то она перекрашивает их.

● Дикобраз считал себя специалистом по иглоукаливанию.

● Иная прямота — лишь следствие радикулита.

● Стал долгожителем, чтобы досмотреть телесериал.

● Влечение к лечению — род недуга.

Адрес: Зиборову Александру Алексеевичу, 443009, Самара-9, а/я 2373.

ТАК РЕШИЛИ ДЕД И БАБА

«ЗОЖ» давно
мы получаем,
Все советы
выполняем.
Нам пришлось
продать корову —
Теперь дышим
«по Фролову».

Мы кисель
овсяный ели,
Но нисколько
не худели.
Что еще нам полечить,
Чтоб до старости
дожить?

Сорок лет
в одной упряжке!
Нам порой бывает
тяжко
Хворь от лени
отличить,
Чтобы что-то
подлечить.

А пока мы все лечили,
Про любовь
совсем забыли
И почти всю
пятилетку
Занимались ею редко.
Может, в этом
и причина,
Что не то мы с ним
лечили?
Надо стариной тряхнуть,
От лечений отдохнуть.
«Летом некогда
хворать,
Надо огород копать» —
Так решили
дед и баба.
Значит, надо выполнять!
Адрес: Калентьевой А.Е., 627420, Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Дзержинского, д. 25.

Признаться, мы полагали отложить заключительную часть материала корреспондента «Московского комсомольца» Савелия Кашницкого о Борисе Болотове на некоторое время, до, так сказать, выяснения обстоятельств. Обстоятельства же заключались в том, что Болотов не желает идти на контакты, когда речь заходит о лечении болезней. Это подтвердил и Кашницкий.

Что ж, наверное, у Б.В.Болотова есть на то свои веские причины. И все же обидно. Если человек утверждает, что знает, как лечить рак, как избавиться от лейкемии, как не заболеть раком, как спасти напрочь обмороженные конечности, то почему бы нашей официальной медицине не пойти на поклон к ученому. Мол, так и так, дорогой Борис Васильевич, не откажите в любезности, расскажите, что и как, оглянитесь вокруг. За воротами вашей «научной дачи» — многочисленные толпы страждущих.

НА КАЖДЫЙ ПРИЛИВ — ПО ОТЛИВУ

В основе целительского подхода Болотова и вообще его взгляда на человеческий организм — принцип парности.

— В человеке всего по два, — говорит Борис Ва-

в порфириновом ядре гемоглобина лимфы — медь. Хлор идет по кровеносной системе, йод — по лимфе. Калий — натрий. Медики не учитывают принципа парности, потому и не лечат многих болезней. И даже подхода к таким, как лейкемия, не знают.

дов фермент чистотела. Особенно актуально очищать от них легкие. Для этого нужно иметь хорошо распыляющий ингалятор или обыкновенный пульверизатор, который необходимо заправить продуктом брожения чистотела. Затем подышать над ингалятором 5-10 минут либо сделать 10-15 глубоких вдохов, используя пульверизатор. Через несколько дней таких процедур с ферментом чистотела из легких с мокротой выводятся пылевые частички, в которых и содержатся радионуклиды.

Чистотел может быть заменен каштаном. Берут три литра воды, 10-30 плодов каштана, очищенных от кожуры, их разрезают по-

Этот способ запатентован в Белоруссии. Но так, похоже, и не применяется. Понятно почему: и Украине, и Белоруссии проще и выгодней вопить на весь цивилизованный мир об ужасах чернобыльской трагедии, чем тихо и практически преодолевать ее последствия.

Киев, как писали после взрыва реактора на чернобыльской АЭС японцы, превратился в город потенциальных покойников.

Болотов, впрочем, так не считает.

Как только вода в Киевском море немного прогревается, Борис Васильевич начинает свои ежедневные оздоровительные заплывы в этом грязном, заросшем водорослями,

КАК ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

сильевич, — две руки, две ноги, два глаза, два уха, два легкого, две почки, два сердца...

— Позвольте, вы не заговорились?

— Два сердца, конечно.

— Но все же изучали анатомию...

— Плохо изучали. Второе, правое сердце обычно недоразвито, но оно есть. И иногда хирурги и патологоанатомы его находят.

— И у меня, выходит, два сердца?

— И у вас, разумеется. Просто вы этого не знали. Потому что не знали принципа парности. А если знать, то увидите, что и печени у человека две: поджелудочная железа — это, фактически, вторая печень, и желудка тоже два — 12-перстная кишка и есть второй желудок, и половых органов у каждого два, мужской и женский, просто один недоразвит, поэтому гермафродит вообще-то — нормальный человек. Две системы кровообращения: в порфириновом ядре гемоглобина крови — железо, а

— А вы?

— Я ее лечу, как и все другие болезни.

Кстати, видимо, тоже по принципу парности, русская земля уже рождала одного гения по фамилии Болотов. Андрей Тимофеевич был агрономом, селекционером, лесоводом, паркостроителем. Он впервые в нашей культуре — два столетия назад — оценил поэзию русской усадьбы.

О ЧЕРНОБЫЛЕ МОГЛИ БЫ ЗАБЫТЬ

Борис Васильевич живет в Киеве — не самом чистом на свете городе после аварии на Чернобыльской атомной станции. Однако от судьбы не убежишь, приходится жить там, где тебе выпало. Но это вовсе не значит, что человек должен болеть. Просто, живя вблизи Чернобыльской зоны, необходимо позаботиться о регулярном выведении радионуклидов из организма.

Лучше всего очищает организм от радионукли-

полам, добавляют стакан сахара и полстакана молочной сыворотки (вместо нее можно использовать сметану или дрожжи), две недели смесь побродит. Образуется приятный напиток, снабжающий организм сернистыми веществами, кальцием, медью, кобальтом, йодом, быстро теряемыми организмом при повышенной радиации. Это своеобразное пиво из каштана могут пить даже дети.

КУПАЯСЬ, КЛИН ВЫШИБАЕТ КЛИНОМ

Рекультивировать зараженные радиацией земли проще простого, убежден Болотов. По ним следует тонким слоем рассыпать сульфид аммония — известное удобрение. Затем высевается простейшая, также хорошо известная трава, корни которой энергично усваивают сульфид аммония, а вместе с ним все содержащиеся в почве радионуклиды. Траву останет- ся скосить, сжечь и утилизировать концентрированные радиоактивные отходы.

подванивающем водоеме.

Купаясь в Киевском море, Болотов реализует гомеопатический принцип: микродоза яда — это противоядие. Дозы гамма-квантов, излучаемые водорослями в заболоченном водохранилище, особенно вдоль берегов, очень полезны, считает он. 20-минутные ежедневные купания в зараженном водоеме настолько ценны, что незачем ездить за тридевять земель на Мертвое море. Наоборот, сегодня, когда уровень зараженности в Киевском море несколько снизился, в столице Украины можно организовывать оздоровительный туризм.

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК ХУЖЕ ИЩЕРНЦЫ?

Из зоны Болотов бежал в феврале. Несколько суток брел по заснеженной степи. Разумеется, отморозил ноги. Перед судом адвокат спросил: что передать? Борис Васильевич попросил только соли. Нелли Андреевна, жена, приехала в Кривой Рог уже

поздно, магазины не работали. Пошла в столовую и стала ходить по всем столам и ссыпать из солонок соль в носовой платок. Адвокат передал, Болотов обсыпал раны солью и три месяца не снимал бинтов. Только так он спас отмороженные ноги.

Сейчас подобным образом регенерирует поврежденные конечности другим. Методику, естественно, усовершенствовал. Может культю ляписом — пусть чернеет. Сверху кладет корень травы живокость, много-много соли и на две недели обматывает конечность пластырем. За это время нарастает примерно один миллиметр новой живой ткани. Затем еще раз все то же. А тре-

человека. Но про отвалившиеся пальцы и выросшие на их месте новые — не смог. Честно признался Борису Васильевичу: вот в это не верю!

Он хладнокровно набрал телефонный номер сына, попросил приехать. Вскоре мы катили в стареньком «жигуленке» Максима в небольшой пригородный поселок, домой к Роману.

Больного застали лежащим, у кровати стояли костыли. Но веселое, бодрое настроение никак не выдавало больного. По просьбе Бориса Васильевича Роман протянул мне кусок шоколадной фольги. Предчувствуя нечто жуткое, я медленно, боязливо развернул бумагу. И уви-

елся от ящерицы, взамен отброшенного хвоста отрастающей новой. Просто нас приучили думать, что мы хуже.

УМИРАТЬ СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

К 1980 году Болотов закончил 13-томную рукопись «Бессмертие — это реально» (за нее, по сути, и пострадал). Помню, как целый вечер растолковывал мне принципы бессмертия.

Двадцатилетие спустя интересуюсь: так все и осталось?

— Абсолютно так же.

В те давние уже годы ученый нашел основополагающий принцип устройства живых систем — лидерность. Наблюдал за

шибочно назовут лидера — он может быть как формальным, так и неформальным. Лидер всегда обладает большим запасом энергий.

Лидер пчелиного улья — матка. Не случайно все прочие пчелы о ней заботятся, отдают ей лучшую еду. Жизнь улья целиком зависит от жизни матки. Если каждый год заменять матку на более молодую, пчелиная семья может существовать нескончаемо долго.

Конгломерация клеток под названием «человек» тоже имеет клетку-лидера, находящегося в районе солнечного сплетения. Если научиться обновлять лидера каждые 50-70 лет, человек будет радикально

В НЕЗДОРОВОМ МИРЕ

тий раз живокость сменяется алоэ. Еще через две недели вместо алоэ прикладывается каланхоэ.

В декабре вечеринка на «дачке» привела к трагическому последствию: двое молодых сотрудников Болотова, разгорячившись и не чуя холода, пошли по морозу в Киев. 15 километров сказались: оба получили тяжелое обморожение ног. Одного тотчас забрала «скорая». В больнице решение врача было однозначным: почерневшие ступни ампутировать. И остался молодой парень калекой.

Второй, Роман, несколько лет сотрудничающий с Болотовым физик, от госпитализации категорически отказался. Потребовал срочно отвезти его к Болотову. Соль и алоэ спасли парню отмороженные ноги. Спустя два месяца у Романа отвалились отмороженные пальцы, а на их месте, по словам Бориса Васильевича, уже выросли новые.

Много невероятных вещей выслушал я от этого

дел несколько пальцев бледно-воскового цвета. Собственно, целиком сохранил форму пальца только один из них, мизинец. Остальные лежали в кусках — Роман слишком поторопился, сдирая их, и не сохранил в целости.

Болотов попросил Романа развязать ноги. Под бинтами проглянули розовенькие, чуть укороченные (это временно, заверил Болотов), новые пальцы.

Немая сцена: рядом со мной, не верящим своим глазам, торжествующий Болотов, его сын Максим, спокойно-невозмутимый, повидавший всякое, и счастливый Роман, ожидающий к весне прежние здоровые ноги.

— Если бы не Борис Васильевич, — горячо заверил он, — лежать бы мне сейчас в инвалидной коляске без ног.

Алоэ и соль надежно регенерируют ткани. Болотов убежден: большинство обморожений, тяжелых ожогов не должны приводить к потере конечностей. Человек мало чем отлича-

ется от ящерицы, взамен отброшенного хвоста отрастающей новой. Просто нас приучили думать, что мы хуже.

Подобный лидер имеется в любом сообществе: среди сперматозоидов (без лидера не происходит зачатие), среди атомов, среди звезд, среди людей. Не отыщешь клетку-лидера в заболевшем органе — невозможно его лечить.

В любом коллективе подчиненные всегда безо-

омолаживаться и может, в принципе, не умирать.

Заменой клетки-лидера у мужчины должна быть яйцеклетка его жены. Жене, соответственно, следует менять лидера, взяв для этого у мужа клетку-сперматозоида. Таким образом, смысл супружества, по Болотову, гораздо шире просто рождения детей: муж и жена возродят друг друга, причем этот процесс может происходить без конца. Вот откуда библейская заповедь супружеской верности: стоит осознать, что только эта женщина (или этот мужчина) дарует тебе бессмертие — и сама мысль об измене покажется самоубийственной.

Мы еще не постигли этику супружества, считает Болотов, чтобы жить морально.

Впрочем, донжуаны, прочитавшие эти строки, уже не смогут сказать, что никогда прежде об этом не слышали. А умирать не захотят и они.

Может, это одно из главных открытий Болотова?

Савелий КАШНИЦКИЙ,
корр. газеты
«Московский комсомолец».

Очень прошу отозваться тех, кто знает, как вылечить ребенка. Диагноз: острая спаечная кишечная непроходимость тонкой кишки. Сделали операцию, но спайки появились снова. Врачи сказали, что это на всю жизнь. Как избавиться от спаек народными средствами?

Адрес: Евреиновой Анне Леонидовне, 189510, г. Ломоносов, Ораниенбаумский, д. 43/1, кв. 15.

Я теряю зрение. Диагнозы: макулодистрофия обоих глаз, начинающаяся катаракта обоих глаз, миопия правого глаза средней степени. Помогите советом!

Адрес: Яковлевой Ольге Александровне, 462356, Оренбургская обл., г. Новотроицк, д. 10, кв. 14.

Мне 21 год. Никак не могу избавиться от врастающего ногтя на ноге. Еще меня беспокоят киста яичника и молочница. Таблетки никакие не помогают. Есть ли народные способы лечения?

Адрес: Савченко Юлии Владимировне, 142206, Моск. обл., Серпуховский р-н, пос. Мирный, ул. Комсомольская, д. 10, кв. 22.

Мне 68 лет. У меня перелом шейки бедра. Если кто-нибудь знает лечебную травку, поделитесь опытом, помогите встать на ноги. Операцию нельзя делать из-за больного сердца.

Адрес: Сафроненко Марии Николаевне, 241029, г. Брянск-29, пр. Московский, д. 38, кв. 33.

Мне 46 лет. Диагноз: болезнь Шегрена. Сушит все слизистые оболочки, кожу. Отзовитесь, кто успешно борется с этим заболеванием.

Адрес: Масловой Анне Владимировне, 445051, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Жукова, д. 48, кв. 106.

У моей родственницы психо-

риаз. Как вылечить народными средствами?

Адрес: Пикулиной Марии Иосифовне, 397804, Воронежская обл., Острогожский р-н, п/о Криница.

У младшего сына, ему 2 года, золотистый стафилококк и грибок кандиды. А у старшего (10 лет) в результате аварии атрофия глазного нерва. Можно ли вылечить мальчиков народными средствами?

Адрес: Маенгард Г.Ф., 357850, Ставропольский край, Курский р-н, ст. Курская, ул. Заводская, д. 1/1.

Дочке 15 лет. У нее отек Квинке. Уколы и таблетки не помогают. Может быть, найдутся добрые люди, которые знают народные средства?

Адрес: Мзиковой Рите, 362045, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Дзусова, д. 25/1, кв. 5.

Отзовитесь, кто смог вылечить атрофию зрительного нерва мордовником, и как готовить из него препарат для лечения глаз?

Адрес: Коробко Ольге Семеновне, 676780, Амурская обл., пос. Новорайчихинск, ул. Театральная, д. 5, кв. 10.

Как избавиться от подкожного клещевого дерматита?

Адрес: Дмитриевой Зое Александровне, 188820, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п. Рожино, ул. Садовая, д. 5, кв. 49.

8 лет страдаю болезнью Меньера. Прошу, отзовитесь, если кто знает методы лечения. Помогите, очень хочу жить! Мне всего 34 года.

Адрес: Умаровой Ракие Акбаралиевне, респ. Кыргызстан, г. Ош, ул. Почтовая, д. 10.

Мне 21 год, а ноги болят, как у старушки: бедра в красной сетке капилляров, вены вздуты. А еще ужасный запах изо рта, даже если по-

чистить зубы. Помогите избавиться от этой напасти.

Адрес: Макаевой Татьяне Кайрановне, 627144, Тюменская обл., г. Заводоуковск, пер. Рабочий, д. 11.

Мне 44 года. У меня правосторонний коксартроз 2-й ст. Боли постоянные. Лечение не помогает. Может, кто-то знает, как мне вылечить?

Адрес: Смирных Н.В., 680009, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, д. 110, кв. 26.

У меня диагноз: диффузный токсический зоб 2-й ст., средней тяжести. Прошу откликнуться тех, кто знает действенные народные средства от этой болезни.

Адрес: Мух-Набеевой Светлане Владимировне, 665403, Иркутская обл., г. Черемхово, ул. Цеммовская, д. 16, кв. 1.

2 года назад сын получил травму головы и с тех пор потерял обоняние. Не различает запахи. Помогите!

Адрес: Остаповой З.Т., 655600, Хакасия, Саяногорск, д. 3/12, кв. 20.

Мне 23 года. Диагноз: хронический аллергический ринит. Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как можно избавиться от этой напасти?

Адрес: Наталье, 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Пирогова, д. 32 «а», кв. 6.

НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА

УВД в г. Красноярске разыскивается без вести пропавший Ресслер Дмитрий Евгеньевич (29 лет). Глухой. Рост 183 см, волосы светлорусые, носит очки. Может общаться невнятной устной речью или через переписку. Был одет: черная кожаная куртка, зеленый пиджак, синий джемпер, черные брюки, черные сапоги 46-го размера.

Просьба сопроводить или направить в милицию, тел. 02.

Телефоны родителей в г. Рыбинске Ярославской области:

(код 8-0855) 26-10-98 (дом.), 59-98-55 (раб.),

Адрес: 152915, г. Рыбинск, ул. 1-я Выборгская, д. 56, кв. 82.

В Красноярске: (код 8-3912) 29-51-96, 27-16-85, 27-13-61.



Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Общий тираж 2.575.850 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

1.759.850 экз.

Заказ № 13847

Подписано в печать

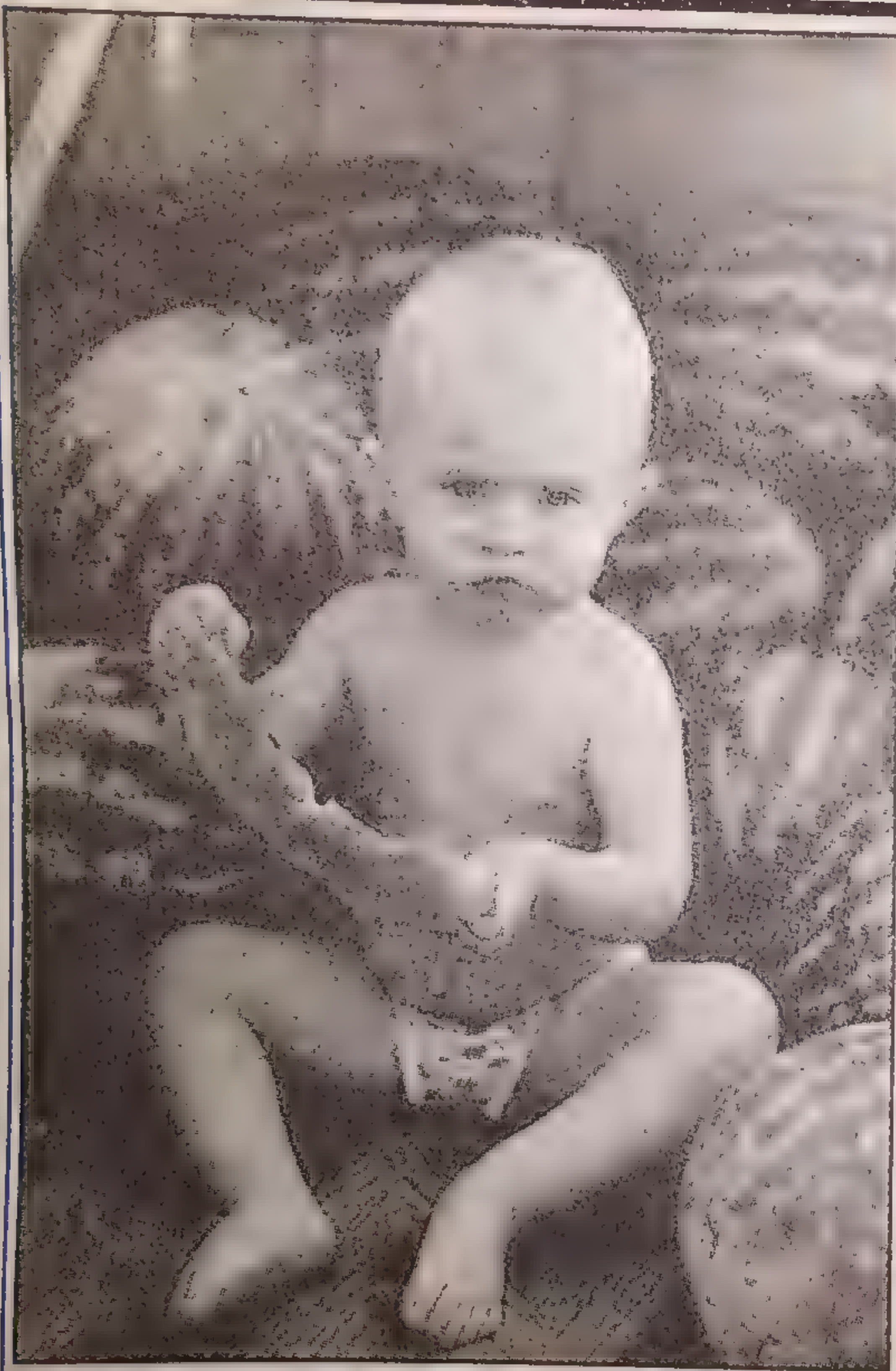
20.06.2002

Интернет: www.ZOJ.ru

вестник ЗОЖ



№ 14 (218), июль 2002 г.

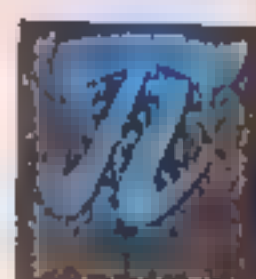


• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



Письма в номер

«ЗОЖ» НАШЕЛ МЕНЯ НА КАМЧАТКЕ

Газету «ЗОЖ» я открыла для себя у берегов Тихого океана, в поселке Тиличики. Стараюсь жить только по «ЗОЖ». Все номера собираю для родных и близких. Посылаю вам фотографию своей внучки Катеньки Корец. Думаю, подойдет?

Адрес: Катковой Л.И., 688800, Камчатская обл., п.Тиличики, ул.Набережная, д.2, кв.4.

«ЗОЖ»: Вот так посылочка с материка! Приятного аппетита, Катенька!

ПРАВОЙ РУКОЙ ВСЕ РАВНО НАПИШУ!

Я, Куценко Виктор Иванович, обещал вам написать правой рукой, но...

Хотелось высказать благодарность за ваше поздравление в мой адрес, за вашу уверенность, что я выздоровею, за ваше теплое отношение ко мне, за все хорошее, что дает нам вестник. Пока написать правой рукой не удастся. Улучшение есть, но... опять но... Травы, таблетки, уколы — без этого пока

не обойтись. Полностью и во всем согласен с Раисой Ивановной Михеевой в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 год). «Упражнения и гимнастика — самое главное для инсультника».

PS. Правой рукой все равно напишу!

Адрес: Куценко В.И., г. Ростов-на-Дону, ул. 30-летия Октября, д. 281.

«ЗОЖ»: Виктор Иванович, мы надеемся. Нет — уверены.

Цитата дня

«Влечение к лечению — род недуга».

Александр ЗИБОРОВ.

г.Самара.

Прикол дня

*«Если лег на брачно ложе,
Докажи, что ты — из «ЗОЖа»!»*

г.Владивосток.

Анатолий НАДЕИН.

«ЗОЖ»: Другие подобные откровения двух наших читателей вы найдете в «Творческом клубе».

ПОД ВЛИЯНИЕМ ЖАРЫ

Июль на исходе, друзья мои. Самое-самое лето! Солнце, воздух и вода приглашают к заслуженному отдыху на природе. А тут еще лесные ягоды, грибочки... Бери — не хочу. Да и огороды — эта мука и радость российского безденежного люда — начинают воздавать гражданам в разрезе социалистического девиза: «...каждому по труду».

Впрочем, стоп! Это уже политика. А я не однажды твердил, что «ЗОЖ» старается держаться подальше от этой отнюдь не безвредной области человеческой деятельности, относя ее, как минимум, к той же древнейшей профессии, что и журналистику...

Мне говорят: «Чего вы боитесь?!» Да ничего не боюсь! Просто не вижу смысла вовлекать читателей в совершенно бесперспективную болтовню.

Тут, например, вестник получил предложение от одной солидной организации участвовать в некой акции, направленной на приобщение населения к здоровому образу жизни. Предполагается, что ученые мужи некоторых университетов страны прочтут народу лекции относительно заданной проблемы, а благотворительные концерты создадут благоприятную почву для усвоения народом непреложных истин.

Мы отказались. Акция, безусловно, щедро финансируется. Но деньги, как водится, осядут на счетах организаторов. Что касается нашего, то есть зожевского, взгляда на проблему, то он прост, как репа: дайте народу возможность жить достойно, обуздайте криминал и коррупцию, и нужда пропагандировать здоровый образ жизни отпадет сама собой. Народ, безусловно, сам сделает выбор в пользу здоровья.

Впрочем, когда я говорю: мы вне политики, это вовсе не означает, что мы действительно вне. Разве все, о чем пишут читатели, рассказывая о своей нелегкой жизни, о невозможности получить квалифицированную медицинскую помощь, о пьянстве кормильцев и полном отсутствии условий для занятий спортом, — разве все это не есть политика?!

Тут В.И. Ложкин из села Архиповка, Воронежской области раскипятился до того, что требует опубликовать в «ЗОЖ» открытое письмо президенту России В.В.Путину о нездоровом образе жизни россиян, наивно полагая, что президент когда-нибудь это письмо прочтет. А если и прочтет, то после прочтения что-то изменится? Президент и без того столько читает...

Я думаю, что политика должна быть осмысленной и понятной каждому человеку. Полагаю, что политика «ЗОЖ» именно такова. Она направлена конкретно к каждому читателю.

Кстати, чуть было не забыл: если в июле число наших подписчиков составило 1.370.447, то уже в августе их стало на 100 000 больше. То есть армия зожевцев растет, и это говорит о том, что наша политика вызывает адекватный отклик в сердцах и душах читателей.

Следующий номер выйдет из печати 12 августа.
Анатолий КОРШУНОВ.

Решила — и ожила

У меня воспаление суставов, ревматоидный полиартрит, варикозное расширение вен. Поработаю на огороде — ноги не дают покоя. Один мужчина посоветовал сделать состав: 40 таблеток но-шпы залить 100 г тройного одеколona и смазывать ноги утром и вечером. Ему с шестого раза помогло: перестали болеть. Соседка настаивает сирень на водке, прикладывает лопухи, ей тоже помогает. Я же, как натрусь этими настоями, то выступает красная сыпь. Аллергия, что ли? Лопух приложила — нога распухла. Мне сейчас 65 лет, а я не могу вставать, поднимаюсь с третьего раза, с трудом хожу, стала инвалидом. Это ужасно. Плакала, переживала, вечером ложилась и думала: «Встану ли я завтра?». Ночами не спала, иногда хотелось просто умереть.

Но однажды ко мне пришла женщина и принесла несколько экземпляров «ЗОЖ»! «Попробуйте, почитайте, может, что и найдете для себя полезное».

Это было что-то невероятное: я как будто попала в другой мир, в мир доброты и сострадания. И мне захотелось быть с этим миром, что-то изменить. Как я жалела, что не видела этого журнала. Я перечитала все статьи несколько раз. Подписалась на второе полугодие. Первое, что сделала: стала худеть. Занимаюсь каждое утро тибетской гимнастикой, затем пью горячий чай. За 3 месяца похудела на 12 кг. Прочитала в «ЗОЖ» о гидрореперите, стала делать компрессы на суставы: 1 таблетку на 1/4 стакана воды. Пью капли гидроперита (3% раствор перекиси водорода), начала с двух капель, ежедневно

прибавляя по 1 капле, пью 3 раза в день, но не более 30 капель. Но одно меня смущает: нужно ли капли при приеме запивать водой?

Уважаемые зожевцы, прошу вас, если кто-то сам вылечился от болезни ног или знает, что еще можно применить, чтобы я смогла ходить, напишите.

Адрес: Ронжаковой Раисе Ивановне, 633216, Новосибирск, Искитимский район, р.п. Линево, пр. Юбилейный, д. 7 а, кв. 138.

«ЗОЖ»: Мы показали письмо Раисы Ивановны Кларе Дорониной. Ниже ее советы:

Во-первых, для того, чтобы дать правильный совет лечения ваших болезней, надо знать биохимический состав крови. Увы, у нас его нет.

Скорее всего, у вас остеоопороз, воспаление сухожилий (тендовагинит) и суставных сумок, холецистит и нарушение обмена веществ. Нужно для начала почиститься.

Начнем с печени.

Самый легкий вариант чистки печени: утром натощак съесть 2 столовые ложки отварного на воде риса, без соли, выпить 30 г оливкового масла, 100 г сока клюквы или сок 1 лимона.

Через три часа можно есть все, что захотите.

Курс лечения — 7 дней.

Далее рекомендую принимать гливенол, трентал, вобензим. Но на этот счет лучше посоветуйтесь с врачом.

Употребляйте витамины Олиговит, Аэровит по 1 драже 1 раз в день.

Ежедневно на ночь натирайтесь соком лимона и 3-4 раза в неделю смазывайте ноги медом и обрабатывайте лицевую часть листа хрена на 2 часа. Эта процедура избавит вас от страданий, но витамины — обязательно.

За 108 лет жизни не выпила ни одной таблетки

Нашей землячке Ольге Михайловне Сулименко исполнилось 108 лет!

Жива, здорова, а за всю жизнь ни разу не была у врача и не выпила ни одной таблетки. Никакого раздельного питания — только соблюдает среду и пятницу, посты. Что удивительно, очков никогда не носила и не носит, а шьет и вяжет, вышивает. Держит четырех коров, кур, свиней, кроликов, ухаживает за огородом, садом и цветами.

Перенесла все революции и войны. Муж работал в совхозе, а ее просили помогать в садах. Родила десятерых детей, всем дала высшее образование. Сама Ольга Михайловна ходит в церковь пешком — не признает современный транспорт. За собой ухаживает сама и помогает другим. В доме стирает, убирает, готовит. У нее все свое: молоко, творог, сметана.

Вспоминает бывшее время, когда она была молодой. Ей нравилось и то, что вставали засветло, что шли на работу с песнями. Лодырей не было, и поэтому были большие урожаи, и их премировали красными платками.

А теперь лирика от меня:

**Улетучилась далече
Мелодичность нашей
речи.**

**Новый русский
говорит:
«Дилер, триллер,
киллер, хит».**

**КАК В РАЮ
Говорит Петру Артем:
— С голоду
мы не помрем.
Бизнесмены дело
знают,
Мясо в Польше
закупают,**

**А из Штатов,
дорогуша,
Доставляют
«ножки Буша».
Из Бразилии и Ганы
Прут нам кофе
и бананы,
Поставляют папуасы
Нам кокосы, ананасы.
И живем мы,
как в раю...
Только водку
пьем свою.**

Адрес: Секуновой Марье Григорьевне, 385009, г. Майкоп (Адыгея), ул. Герцена, д. 110, кв. 15.

Целительница осина

Давно интересуюсь энергетикой живых растений — деревьев и трав. У нас хоть и пишут об этом, все же знают мало. Но стоило бы обратиться к опыту предков. В старину, например, было принято перед домом сажать рябину и под ней устраивать лавочку. Никогда не задумывались, почему?

А потому, что после трудового дня или тяжелого пути это дерево хорошо снимает усталость. На себе проверял. Летом в жару, когда не только больному, но и здоровому дышать нечем, каждый шаг дается с трудом, рябина поможет. Встаньте с теневой стороны под дерево, расслабьтесь и спокойно отдышитесь. Через 5-10 минут наступит облегчение, можно продолжать путь.

А теперь про осину.

У меня с юношеских лет проблемы с зубами. Самый каверзный случай произошел, когда я, человек уже немолодой, лишился всех коренных зубов и шести передних. Однажды заныл, засвербил нижний крайний зуб, да так, что к утру вырос флюс величиной с добрый пончик. Было воскресенье. А мне надо на работу — временно замещал сторожа у ворот. Пришлось идти.

Хожу перед воротами, все думаю, что делать, когда «пончик» разрастется до размеров буханки. И вдруг из глубин памяти явилась подсказка.

Неподалеку росли молодые осинки. Срезал я две веточки, закрепил на лацкане пиджака так, чтобы листочки окружали флюс со всех сторон. Через 30 минут боль прекратилась, а спустя четыре часа опухоль заметно уменьшилась. Заменял я веточки свежими и успокоился. К вечеру флюс и вовсе пропал. А заболевший зуб прослужил еще около трех лет. Осина против опухоли оказалась верной помощницей.

Адрес: Виталию Гурьевичу Майкову, 429955, Чувашия, Новочебоксарск, ул. Молодежная, д. 11, кв. 35.

«У меня своя философия»

В 57 лет «букет болезней» у меня очень большой. К докторам прихожу только тогда, когда нужен больничный. Спрашиваю: «А чем лечиться?». Врач отвечает: «Сама не хуже нас знаешь!». И потом, самое главное, что лечиться мне нельзя: если лечу почку — страдает печень, лечу печень — нужно прикрывать почку. При диабете нельзя сладкое, при заболевании печени черный хлеб лучше не есть, ну и так по кругу... В общем, сейчас ничем не лечусь, куда кривая вывезет! Как один доктор сказал: «Если дано прожить долго, проживешь, а нет — так лечи не лечи»... Очень докучают боли: ночью не могу долго лежать на одном боку, на спине, от боли в костях просыпаюсь, посижу, поглажу и снова ложусь. Стараюсь меньше лежать, поэтому ложусь в 12 часов, встаю в 5 утра. Так что живу хорошо, день прошел, и слава

Богу! Вновь работаю — на одну пенсию не проживешь. Каждую субботу на садовом участке. Прополка — сидя на скамеечке, поливка — тут уж как придется, ну и все остальные работы. Муж помогает, но я привыкла все сама. Вот он и говорит: «Работаешь, как лошадь, и хочешь еще здоровой быть!». А что делать, иначе я не умею!

О болезнях стараюсь не думать. Вот вашу газету прочитаю и подумаю: у людей гораздо больше горя, так мне и жаловаться грех! А к боли можно привыкнуть.

Лично я полагаюсь на волю Божию! Чему быть, того не миновать! Нет, это я не от отчаяния, просто долго и тяжело я шла к этому выводу: 10 операций за 17 лет! Все мои лечения, не приведшие к «положительным» результатам, заставили сделать такой вывод! Поэтому живу, выдала последнюю дочь замуж, осталась еще одна, доучить бы ее в университете (она студентка 2-го курса), и можно сказать: всё, что я наметила, сделала! И бояться больше нечего!

Так что не надо грустить, все познается в сравнении: не было бы болезней, мы бы и знать не знали, что такое ЗДОРОВЬЕ?! Глупо? Может быть. Но я столько всего перенесла, что создала сама себе нечто вроде философии, которой и придерживаюсь, чтобы жить! Посылаю несколько советов, может, кому и пригодятся.

1. Вместо фестала прекрасно помогают куриные желудки (внутреннюю жесткую пленочку промыть, сохнет она очень быстро, размолоть на кофемолке до порошкообразного состояния). Принимать, как фестал: доза — на кончике ножа.

2. Речные ракушки собрать, истолочь, просеять. Получившуюся муку залить колодезной или



какочерой водой. На стакан порошка — 3 литра воды /четвертная бутылка, как в старину называли — четверть/. Настаивать 5 дней. Пить по стакану утром перед едой (не взбалтывая осадок). Рецепт мой отец с успехом испробовал на себе при язве желудка.

3. Пережженные кости животных, перетертые в муку, помогают при поносе.

4. Крапива (веник крапивы) — отхлестать поясницу при радикулите — очень помогает. Проверила на себе, лучше «побить себя» после бани или ванны.

Адрес: Буровой Капитолине Михайловне, 610048, г. Киров, ул. Московская, д. 173, кв. 104.

«ЗОЖ»: Милый наш философ, Капитолина Михайловна. Конечно, 10 операций за 17 лет, притом бесполезных, оставляют право на собственную философию. И все же точка зрения: «Чему быть, того не миновать» не может быть нами принята в качестве жизненного кредо. 57 лет — не возраст. Нужно терпеливо искать путь к общему оздоровлению. Идти к нему маленькими шажками. Но идти! Надеемся, зожевцы вам помогут в этом. Надеемся, через год вы нам напишете снова.

Есть ли секреты зоотерапии?

Секрет. целительной силы домашних любимцев — кошек, собак, попугаев и т.д. ученым разгадать пока не удалось. Но благотворное их влияние на состояние здоровья хозяев отмечают многие. Никто достоверно не знает, каким образом четвероногий друг продлевает жизнь людям, перенесшим инфаркт. Но факт

этот медиками зафиксирован. Неизвестно, почему у детей, в годовалом возрасте живших вместе с домашними животными, реже развиваются астма и аллергия. Такие ребята растут более коммуникабельными, добрыми и сильными. Замечательно снимает стресс «чудо в перьях» — крохотный волнистый попугайчик. Суетится вокруг хмурого своего владельца, заглядывает в глаза, щиплет. И вот уже человек расслабляется, успокаивается, начинает улыбаться в ответ на щебетанье. В самые тяжелые минуты жизни, когда люди теряют близких, спасают их от одиночества и тоски верные друзья — братья наши меньшие.

Как установили американские ученые, пожилые люди, имеющие маленьких питомцев, на 20% реже обращаются к врачам. У них ниже артериальное давление и уровень холестерина. А «собачники», вынужденные регулярно прогуливать своих хвостатых друзей, и сами знают, что состояние здоровья у них лучше, чем у тех, кто лишен общения с животными. Словом, хотите получить реальный шанс прожить дольше — заведите домашний зоопарк, даже если в нем и окажется всего один пернатый или четвероногий субъект.

Итак, настала пора объявить конкурс на самый интересный случай оздоровления с помощью любой зверушки.

Адрес: Демидовой Зое Алексеевне, 692211, Приморский край, Спасский р-н, с. Спасское, ул. Хрещатинская, д. 77, кв. 5.

«ЗОЖ»: Ну, насчет конкурса, Зоя Алексеевна, это вы уж слишком. А вот рассказы о случаях выздоровления с помощью домашних питомцев мы примем с удовольствием.

И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ ЗАЖЖЕННОЙ СВЕЧЕ

Хочу ответить через газету на просьбу Л.В.Ермолаевой «Как вернуться к жизни?» (№ 12 (216) за 2002 год), потому что таких людей, потерявших родных, к несчастью, много.

Как фитолог я советую вам попить травку — мелисса (лимонная мята). Заваривать и пить, как чай, не менее 3 недель. Не забывают также Марьин корень (дикий пион). Делайте спиртовую настойку 1:10, на 10 г сухого корня 100 г водки. Настаивать надо, плотно закрыв, 2 недели. Периодически взбалтывайте. Процедив, пейте по 10-15 капель на 1/4 стакана воды, 3 раза в день за 30 минут до еды или 30-40 капель на ночь. Это лечение для вашего тела. Как народный целитель советую очистить свою энергетику (ауру) от отрицательного, стрессового удара, а возможно, и деформации, медикаменты здесь не помогут.

Обливайтесь холодной водой, желательно на природе, стоя ногами на земле. Об этом много пишут и в «ЗОЖ».

Вечером после захода солнца советую садиться у костра, камина, можно у свечи, желательно восковой, так как не только огонь, но и воск тянет на себя грязную энергетику. Это дополнение к статье В.Л.Игрушина «Мысленно сжигайте свою болезнь» (№ 12 (216) за 2002 год) для того, чтобы не только мысленно, но и вживую, натурально сжигать свою болезнь. Конечно, сила мысли имеет огромную силу, но для этого еще нужна практика — навык. Без посторонних, в спокойной обстановке садитесь лицом на восток (в холодное время — на запад). Ставьте свечу на уровне глаз, чтобы лучше расслабиться, читайте молитвы на память. Молитвы тоже несут положительную, целительную энергетику. Сидите до тех пор, пока не сгорит свеча. Если она небольшая, берите вторую. Во время процедуры может быть резь в глазах, слезы, возможны вздрагивания, потягивания, зевота — это пойдет обратный процесс, реакция организма на очищение, выход из вас грязной энергетики, коррекция вашей ауры. Я в этом случае читаю молитвы: «Отче наш» и «Молитва Иисусу Христу на исцеление» — «Скорый в заступлении един сый, Христе, скорое свыше покажи посещение страждущему рабу Твоему, и избави от недуг и горьких болезней; и воздвигни во еже пети Тя и славити непрестанно, молитвами Богородицы, Едине Челивеколюбче». Обычно это хорошо успокаивает, появляется спокойный, крепкий сон, особенно у тех, кто намучился от бессонницы, лечился от депрессии, как у вас, от сглаза, испуга и прочих отрицательных явлений.

По самочувствию желательно делать 3, 6 или 9 процедур (а кому-то и больше). Лучше всего начинать такое лечение на слабой луне.

Адрес: Луневой З.М., 352344, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, с. Некрасовская, ул. Лермонтова, д. 26.

С БЕДАМИ СПРАВИЛАСЬ САМА

Мне восьмой десяток идет. В 40 умер муж, осталась с тремя маленькими детьми. Для всех нас это была такая тяжелая утрата! Жить не хотелось... А тут еще и другие несчастья — ребенок заболел воспалением легких, пошла я в детскую поликлинику. А когда переходила улицу, меня сбила милицмейская машина. Попала в больницу, там наложили швы и... отпустили домой: видимо, сумели милиционеры с врачами договориться. А спустя неделю один из них приехал к нам. Сказал, его, мол, не отпускают в командировку, пока он не привезет от меня расписку в том, что сама виновата в этом дорожно-транспортном происшествии. Можете представить мое состояние — только-только похоронила мужа, ребенок болен, да и сама еле ноги передвигала. Дала я этому офицеру расписку, об одном тогда думала: чтобы ушел он поскорее из моей квартиры.

А вскоре снова попала в больницу — у меня оказалось сотрясение мозга. Месяц пролежала, все передумала. Поняла: мужа не вернешь, а я нужна детям и не имею права опускать руки. Нужно бороться, нужно быть сильной...

Когда из больницы выписалась, пошла в милицию: «Как мне быть, ведь это не производственная травма, мне что, бюллетень не оплатят?». Услышала в ответ: «Вы написали, что сами виноваты...». Вот ведь как все повернулось.

Конечно, сразу давление поднялось, шум в голове. Назначил врач таблетки, уколы. Все делала, но улучшения не было. Иногда приходилось даже «скорую» вызывать. Была у невропатолога, а он напра-

вил меня к психотерапевту. Ну, думаю, до чего я дошла! Но мне посчастливилось попасть не только к прекрасному врачу — его фамилия Шпак, но и к медсестре Леночке Бойченко. Благодаря им я постепенно стала приходить в себя. Научилась аутотренингу, попробовала очищать организм. За городом копала корни подсолнуха и лопуха, тщательно мыла, сушила, потом отваривала и пила настой. Натощак по утрам — отварной рис. Чтобы не кружилась голова, одновременно ела проро-



щенную пшеницу вместе с курагой, лимоном, медом, изюмом. Это питает сердечную мышцу, предотвращает вымывание из организма необходимых ему минеральных солей.

С лета стала жить по системе Порфирия Иванова — обливаться, голодать 36 часов в неделю. Перешла на растительную пищу — салаты на столе не переводились. Готовила весной соки из одуванчика, крапивы и подорожника, летом — из свеклы и пила натощак по утрам. Настаивала шиповник, который сама собирала, делала чай из разных весенних листочков — смородины, малины, вишни, абрикоса, крыжовника. Заготавливала их на зиму. Мясо — только в духовке, но предпочтение отдавала рыбе, желательно морской.

Стала придерживаться раздельного питания. Хлеб

ем исключительно черный, с отрубями. Чай зеленый. Через 2 часа после еды пью зеленый чай. Корни одуванчика мою, сушу в духовке — довожу до коричневого цвета, перемалываю в кофемолке — получается очень вкусный «кофе». За полгода я сбросила 10 кг, обрела уверенность в себе.

А тут сын пригласил меня в свой институт на занятия аэробикой. Понравилось! Три года не пропускала ни одной тренировки. У меня выработался определенный режим, от которого я не отступаю. Подъем в 5.30, бег по двору босиком. Дистанция — 2 км. Физзарядку много раз меняла, пока не остановилась на системе Норбекова. По сей день обливаюсь по системе Порфирия Иванова в любое время года, даже когда бывает мороз до минус 35. Набираю два ведра воды, ставлю на ночь. Во дворе выбираю удобное место, осенью посыпаю его листьями опавшего ореха и обливаюсь, потом на ступеньках на улице обтираюсь двумя полотенцами, под ноги кладу хлопчатобумажную тряпочку. Захожу в дом и одеваюсь. Чувствую себя прекрасно.

Два раза в неделю советую принимать теплую ванну, очень хорошо и полезно с топиамбуром и крапивой, их тоже надо заготавливать.

В прошлом году сделала чистку по Семеновой, через 4 месяца — по Норбекову.

А теперь скажу о результатах: о давлении забыла, равно как о гриппе и простудах.

Мне 71 год, я все делаю по дому, в огороде у меня полный порядок. За внучкой ухаживаю, она еще маленькая. Так что справилась я со всеми своими бедами.

Адрес: Кундулян Татьяна Емельяновна, 346430, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Орджоникидзе, д. 85 а.

ДА У МЕНЯ «ТАКАЯ» БОЛЯЧКА, ЧТО...

Прожив 77 лет, многому научилась, поэтому писать есть о чем. Хочу рассказать об очень доступном и эффективном способе лечения геморроя, проверенном на себе и своих родных.

Как-то я заметила — муж садится боком и морщится. Спросила его: «В чем дело?» А он отвечает: «Да у меня такая болячка, что ни людям показать, ни самому посмотреть». Я бесцеремонно заставила показать и увидела страшную картину — анус полностью загорожен кровоточащей шишкой коричневого цвета.

Налила в таз литров 5 горячей воды (чтобы тело могло терпеть), развела в ней марганцовку, раствор должен быть средней окраски (сначала надо развести марганцовку отдельно, чтобы не было кристалликов), потом влила в этот раствор 0,5 стакана процеженного морковного сока. Садиться надо потихоньку, чтобы вода не выплескивалась. Ноги должны быть в тепле, в носках и тапочках, обернуть их кругом одеялом и сидеть, пока раствор остынет. Периодически поднимать ягодичы, чтобы анус омывался раствором. Затем вытереть и — в постель. И так в течение 3 дней.

Следующие 3 дня надо делать так: взять по столовой ложке: мед (любой) и сливочное масло; растопить, остудить; надев медицинскую перчатку, палец окунуть в эту смесь, а затем вводить потихоньку в анус, чтобы смазать внутри. Делать это надо после прогревания в тазу.

Если геморрой запущен, то, во-первых, этап с марганцовкой можно продлить, а, во-вторых, после смазки вводить геморроидальные свечи, заложить ваткой — и в постель. Эту процедуру делать можно в любое время дня, но после обязательно лежать в постели.

Л. Кравченко.
г. Пенза.

Дважды вестник «ЗОЖ» предоставлял свои страницы главному оториноларингологу Комитета здравоохранения Москвы, заведующему ЛОР отделением Государственной клинической больницы имени С.П.Боткина, доктору медицинских наук, профессору Михаилу Петровичу НИКОЛАЕВУ. Его интервью «Проблемы со слу-

хом? Лечите носоглотку!» (№ 23 (203) за 2001 год) вызвало огромный читательский отклик. Что и понятно: профессор говорил о наиболее часто встречающихся заболеваниях органов слуха, о способах борьбы с ними. В вестнике «ЗОЖ» № 6 (210) за 2002 год Михаил Петрович ответил на письма зожевцев.

БЕРЕГИТЕ УШИ, КАК ЗЕНИЦУ ОКА

И снова в редакционной почте - более ста писем, в которых читатели делятся с профессором своими бедами, просят совета. Многие зожевцы прислали аудиогаммы (мы непременно вернем их). Так что на столе в кабинете профессора Николаева оказалась внушительная стопка ваших писем, которые он согласился прокомментировать.

Подавляющее большинство авторов этих писем страдает двусторонней нейросенсорной тугоухостью разных степеней. Это и В.Суворов из Липецка, и С.Ганенко из Краснодарского края, и Т.Бойко, проживающая в Саратове, и Н.Кольцова (Костромская область), и Р.Зенцова из Миасса, и многие, многие зожевцы.

«ЗОЖ»: Михаил Петрович, что порекомендуете авторам этих и подобных им писем?

НИКОЛАЕВ: Давайте сначала определим, что это за напасть такая - сенсоневральная тугоухость. Так теперь именуется нейросенсорная тугоухость. Это поражение слуховых клеток во внутреннем ухе. Причин возникновения заболевания несколько. Выделю главные. Это всевозможные инфекции - вирусный грипп, к примеру, скарлатина, ангина. Они поражают слуховые клетки. К тому же частенько больного тем же гриппом или воспалением легких «потчуют» стрептомицином, канамицином, другими медикаментами, забывая о том, что именно эти лекарства ведут к снижению слуха.

Черепно-мозговые травмы, сотрясение мозга, нарушения в сосудистой системе, гипертония, шейный остеохондроз - все это тоже приводит к сенсоневральной тугоухости. И, конечно, возраст тоже не способствует улучшению слуха. Скорее - наоборот, тут уж ничего не поделаешь.

Случается и внезапная тугоухость - человек утром проснулся и ничего не слышит. Выясняем, что же произошло. Оказывается, больной испытывал сильнейший стресс, который и привел к спазму сосудов. Как следствие - ишемия внутреннего уха.

Судя по прочитанным мною письмам, у их авторов появление тугоу-

хости кроется в одной из названных мною причин. Скажу откровенно: полностью восстановить слух, увы, чаще всего бывает невозможно. Но затормозить процесс ухудшения слуха можно. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов на успех. Дело в том, что по прошествии времени в улитке возникают грубые рубцевидные изменения, нарушается питание слуховых клеток. А, как известно, слуховая клетка без кислорода может существовать всего четыре часа, потом она просто погибает. Раз в основе сенсоневральной тугоухости лежит в том числе и нарушение питания слуховых клеток, то лечение должно быть направлено на то, чтобы расширить сосуды. Если больной лежит в стационаре, ему ставят капельницы с кавинтоном, тренталом, другими сосудорасширяющими лекарствами. Дома эти же лекарства можно и нужно принимать в таблетках или делать инъекции. Советую также включить витаминные инъекции, прием лекарств, повышающих энергетический запас клеток. Неплохо помогают рефлексотерапия, иглоукалывание, лазеропунктура, электропунктура. Все эти меры помогают приостановить процесс снижения слуха, ослабить его проявление.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к нетрадиционным методам лечения и что можете подсказать нашим читателям?

НИКОЛАЕВ: Я уже говорил о том, что верю нетрадиционной медицине. Поэтому с чистой совестью порекомендую больным сенсоневральной тугоухостью несколько простых рецептов.

За 15-20 минут до сна очистите один зубчик чеснока, разотрите его в кашицу. Капните в нее две-три капли камфорного масла. Образуется смесь, которую надо положить в марлю, сделать из нее фитилек и вставить в больное ухо. Держать в ухе этот фитилек нужно, пока не появится легкое жжение. Эту процедуру я советую делать ежедневно до излечения, до того, как вы почувствуете хоть небольшое, но все-таки улучшение слуха.

Если вам перевалило за 50, то происходит возрастное снижение слуха. Приготовьте смесь чеснока с оливковым маслом в соотношении 1:3. В течение 15-20 дней закапывайте по одной - две капли смеси в каждое ухо. Сделайте недельный перерыв и повторите курс.

Тугоухость может быть вызвана также и тривиальной пробкой. Существует такой народный способ: надо вставить в ухо воронку из бумаги и поджечь ее, направляя дым в ушное отверстие. Остаток бумаги легким ударом ладони выбейте из уха. Эту процедуру советую выполнять один раз в день.

И еще один рецепт. Соберите осенью корни малины, очистите их от земли и мелко-мелко нарежьте. 2-3 столовые ложки корней заварите в одном литре воды и дайте настояться 12 часов. В течение месяца принимайте два раза в день по 3/4 стакана. Проверенный способ!

«ЗОЖ»: Михаил Петрович, много писем, в которых читатели просят совета - как справиться с гнойным отитом. Вот два из них - от В.Романченко из Самарской области и В.Макаровой - она живет в Самаре. Речь идет о детях, страдающих в первом случае - хроническим отитом с рождения, во втором случае - хроническим двусторонним гнойным отитом. Еще одно письмо - от Т.Фонькиной из города Ливны Орловской области. Она с детства болеет гнойным отитом. В результате после двух операций стал падать слух...

НИКОЛАЕВ: Отиты, отиты... Хочу прежде всего обратиться к родителям детей, в Самаре работает одна из лучших в России кафедр уха, горла, носа, где внедряются самые современные методы лечения. В том числе и детишек лечат.

Вера Ивановна, вашу девочку лечили абсолютно правильно! Она молодчина, не поддается депрессии, учится в университете. Заочно трудно что-то рекомендовать, но все же попробую.

Отвечая на вопросы читателей в № 6 вестника «ЗОЖ» за 2002 год, я

уже говорил о лечении настоем донника лекарственного. Не хотелось бы повторяться, но все-таки сделаю это. 2 чайные ложки травы донника зальем 0,5 литра кипятка. Дадим настояться в плотно закрытой посуде. Если из уха выделяется гной, то перед тем, как начать процедуру, надо очистить ухо ваточкой с перекисью водорода. И только после этого начать закапывание 5-6 капель настоя в каждое ухо. Лучше всего это делать на ночь. Промывать таким образом больные уши до тех пор, пока выделения из них не прекратятся.

А вот еще один простой рецепт. При сильных болях и нагноении в ушах хорошо помогает 20%-ная вытяжка из порошка тополиных почек в виде масляного или спиртового раствора. Два-три раза в день закапывайте в больное ухо, закрыв ушное отверстие ваткой. Не вынимайте ее около часа, это очень хорошее обезболивающее и противомикробное средство. А если согревать паром от кипящего отвара листьев шалфея ухо, боль отступит, слух может улучшиться.

Все, о чем я сказал выше, в полной мере относится и к лечению пятилетнего Андрюши Овчинникова, о котором в «ЗОЖ» написала его бабушка Валентина Николаевна Макарова из Самары, к другим больным отитом. Надо только помнить: отиты - хронические, гнойные, слипчивые - необходимо лечить у специалистов, добавляя рецепты народной медицины. Для чего это необходимо делать? Для того, чтобы воспалительный процесс не перешел на кость и не вызвал бы злокачественный отит. А он, в свою очередь, может привести к абсцессу мозга, тромбозам, менингиту. Поэтому говорю всем: лечитесь, поддерживайте свой слух, верьте в выздоровление!

«ЗОЖ»: Михаил Дмитриевич Акуленко из Красноярского края, инвалид 2-й группы, страдает болезнью Меньера. Он перенес две операции, но слух не улучшился, в ушах остался шум.

НИКОЛАЕВ: Я посмотрел вашу аудиограмму. Скажу откровенно, Михаил Дмитриевич, порадовать вас мне нечем. Болезнь Меньера - это повреждение особо тонких элементов, которые находятся внутри уха. Болезнь эта чаще поражает мужчин. Толчком к ней могут стать острые респираторные заболевания, грипп, нервно-психические травмы, порождающие спазмы сосудов, нарушение кровообращения. Болезнь преследует человека на протяжении всей его жизни.

О начале заболевания свидетель-

ствует звон в ушах, неожиданная потеря слуха. Затем прибавляется шум в ушах, он напоминает звуки падающей воды, шелест листьев. Нередко наступает головокружение, приблизительно через 20 лет от начала болезни у трети людей ухо становится глухим.

И все-таки руки не надо опускать. Надо бороться, испробовать все средства. В том числе и народные. Своим больным я предлагаю следующее: возьмите по 20 г настойки валерианы и боярышника, 1 г порошка камфары, 25 капель ментолового масла и 15 г воды, настоянной на косточках абрикосов. Все это тщательно перемешайте и принимайте на кусочке сахара по 20 капель.

И, конечно, следует забыть об алкоголе, курении, следить за уровнем холестерина и сахара в крови. Диета, понижающая эти показатели, восстанавливает нормальное состояние сердца, улучшает слух.

«ЗОЖ»: В почте много писем, авторы которых сетуют на шум в ушах, отосклероз, неврит слуховых нервов...

НИКОЛАЕВ: К большому сожалению, для нас это не новость. Попробуем разобраться. Причиной возникновения шума в ушах чаще всего являются болезни самого уха - воспаление среднего или внутреннего уха, расстройство эндокринных желез, травмы головы, гипертония, атеросклероз, раздражение слухового нерва. Шум может быть вызван и затвердением барабанной перепонки, серными выделениями. Когда в организме дефицит йода, происходит быстрое старение, потеря памяти, головокружение с шумом в ушах. Звон появляется, когда артерии уха, как и всего организма человека, начинают сужаться. Чаще всего это случается у злостных курильщиков. Как преодолеть это неприятное явление?

Шум в ушах уменьшится, если регулярно, три раза в день, во время приема пищи вы будете пить разбавленный яблочный уксус с медом: на стакан воды 2 чайные ложки уксуса и 1 чайная ложка меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ, разжижает кровь. Только помните: уксус вы должны приготовить сами.

А еще можно при шуме в ушах попробовать такую травяную смесь: 25 г руты, 25 г омелы, 20 г боярышника, 20 г хвоща полевого, 10 г пастушьей сумки. Столовую ложку сухой этой смеси залить стаканом кипятка, дать 10 минут настояться и пить по стакану утром и вечером.

При сильной головной боли, шуме в ушах советую подержать голову над

паром смеси двух частей яблочного уксуса с одной частью воды. Пробовал сам - становится легче!

Татьяне Гришаковой из Оренбурга хочу сказать вот что. Отосклероз - заболевание, при котором возникает замурование и окостенение подножной пластины стремячка, через которое во внутреннее ухо передается звуковая волна. Когда эта пластина становится неподвижной, человек теряет слух.

Вам была проведена операция, очевидно, надо заняться слухопротезированием.

Надежда Михайловна Константинова! С волнением прочитал ваше письмо. Забудьте вы про врача, который сказал: «Ничего вам не поможет!» Да, заболевание серьезное. Лечению поддаются невриты, если они «схвачены» в первые пять лет болезни. Сейчас нужно проводить поддерживающую терапию, антисклеротическое лечение - когда уже за 60 (извините!), наступают возрастные изменения - у человека слух ухудшается с 50 лет. И тем не менее не будем отчаиваться. Хочу вот что вам посоветовать.

Очень неплохо при лечении неврита слухового нерва помогает такой рецепт: 15 г прополиса надо настаивать в течение 10 дней на 100 г 96-градусного спирта. Потом надо взять 10 г полученного раствора и смешать с 40 г рафинированного подсолнечного масла. Перед употреблением смесь следует взболтать, смочить ею марлевый тампон и вложить его в больное ухо на 24 часа. Сделайте перерыв на 12 часов и повторите процедуру. Их неплохо сделать двадцать. Шум в ушах уменьшится, да и слух должен улучшиться.

Дорогие зожевцы, напоминаю вам о том, что в каждом областном городе имеются сурдологические кабинеты, где специалисты всегда смогут принять вас, выслушать, установить точный диагноз. В первую очередь советую обращаться туда. По заключению сурдолога вы сможете обратиться в Научно-клинический центр оториноларингологии Министерства здравоохранения Российской Федерации. Его адрес: 101125, Москва, 2-й Боткинский проезд, д.5, корпус 14. Телефон для справок: 945-00-26. В случае острой необходимости именно врачи центра подскажут вам пути дальнейшей реабилитации вашего слуха.

Не теряйте надежды! Понимаю, как порой бывает трудно, как опускаются руки. Искренне желаю вам всем оптимизма и веры во все доброе и светлое.

Светлана ПАЛЬМОВА.

ОТВЕТЫ — НА КАРТОЧКАХ

«ЗОЖ» стал моим другом и помощником с 1993 года. А пять лет назад убедилась в этом на личном опыте. У меня обнаружили рак шейки матки III стадии. В онкологическом диспансере Улан-Удэ прошла курс облучения. Узнала из вестника о лечении по методу Шевченко. Два года пила смесь водки с маслом. Затем прошла курс болиголова, сейчас принимаю настойку черного ореха на керосине.

Сейчас чувствую себя нормально, стала работать в Селенгинской детской библиотеке — я ведь по профессии библиотечар-библиограф. Принесла с собой подшивки вестника «ЗОЖ» — друзья и знакомые не раз обращались ко мне с просьбой найти тот или иной рецепт. Вот и решила я создать систематическую картотеку.

Растет картотека моя не по дням, а по часам, подборки рецептов созданы уже по 60 болезням. И все, кто обращается ко мне за советом, быстро получают квалифицированный ответ.

Адрес: Бабинцевой Надежде Григорьевне, 671247, Бурятия, Кабанский район, п. Селенгинск, Детская библиотека.

ЭТО ЧУДО- ЛЕКАРСТВО

Встав утречком с постели, начинаю лечение: нацелю кружечку (200 мл) урины и с чайной ложечки (теплую) всасываю в каждую ноздрю, наклоняясь над раковиной. Повторяю процедуру много раз, освобождая носоглотку от ночных залежей. Затем промываю глаза, полощу рот, уши. И удивляюсь: сколько же гадости выходит...

Самочувствие мое отличное! Дышится легко!

Вылечила грибок ногтя. Удаляю сухие мозоли.

Одно условие: не брезговать и не лениться — и не будет ни гайморита, ни тонзиллита, ни гриппа.

Мне 75 лет, у меня трое деток, пятеро внуков и один правнучек. Живем в любви и согласии!

Адрес: Бичевой Антонине Павловне, Казахстан, г.Павлодар, ул. Мира, д.44, кв.102.

ПОЛИТИКА — НЕ ПРО НАС

Я послал в вестник «ЗОЖ» текст открытого письма президенту России В.Путину. Уверен, что именно «ЗОЖ» может и должен напечатать мое обращение к президенту, посвященное НЕздоровому образу жизни в России. Хотя редакция вестника, как я знаю, начисто отстранилась от политики. Как говорят нынче — был бы только рейтинг газете! Сообщите, пожалуйста, мне, получили ли вы мое письмо?

Адрес: А.И. Ложкину, 396602, Воронежская обл., Россосанский район, с. Архиповка, ул. Ленина, д. 2.

«ЗОЖ»: Раз уж мы напечатали ваше, Александр Иванович, письмо, значит, мы его получили. А вообще-то редакция не вступает в переписку с авторами и не рецензирует присланные ими материалы.

Наша политика — это не дебаты, не лозунги, а борьба за здоровье людей.

И еще одно письмо, а точнее, брошюру, мы получили от Л. Карачева из города Изобильного Ставропольского края.

«Может быть, — пишет Л. Карачев, — на основе этой брошюры вы напишете статью о здоровье с политическим уклоном. Критику в адрес президента России можно смягчить. Ответьте мне через газету хотя бы небольшой заметкой,

например: «Политикой не занимаемся».

Отвечаем, как вы и просили.

«ЗОЖ» ПОДАРИЛ ДРУЗЕЙ

Вам опять пишет Светлана Жигиль. После моей публикации в «ЗОЖ» № 6 за 2002 г. пришло очень много писем. Вы не представляете, как я была рада каждому. Письма «обновляли» меня, заставляли мысль двигаться в неизвестном доселе направлении.

У меня появились новые друзья, и не только по переписке. На мое письмо откликнулась пермячка Татьяна Нечаева. Мы познакомились. Предчувствую: нас ждет долгая дружба, которая очень обогатит обеих. Кстати, она открыла для меня нового писателя — Ог Мандино. Всем советую читать его книги — они способны вывести из тупика.

Когда у меня был сильнейший остеохондроз, то многие письма мне приносили в больницу, что было для меня большой поддержкой: зожевцы заполнили вакуум в моей жизни. Но, к сожалению, больница не помогла. Сейчас, несмотря на боли, работаю — это святое для меня.

Адрес: Жигиль С.А., 614001, г. Пермь, ул. Орджоникидзе, д. 96, кв. 42.

ИЗ ИГРЫ ВЫШЕЛ

Прошу дать крошечную информашку: в настоящее время я, Карасев, прикован к постели и вышел из игры. Теперь никого не принимаю и даже не консультирую.

Адрес: Карасеву Петру Васильевичу, 403535, Волгоградская обл., г. Фролово, поселок Заречный, д. 6, кв. 16.

ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Принадлежу к поколению, уже отживающему свой век. За плечами не такой уж и короткий путь. Позади дружная семья детского дома, постоянное стремление учиться, многолетняя работа в школе, семья, дети, внуки. А итог — пенсия.

Стараюсь заниматься любимыми делами. Ежедневно веду дневник, собираю различные рецепты (в том числе и лечебные), читаю, пишу в различные газеты. Душу отвожу, занимаясь со слабоуспевающими учениками-соседями.

Хотелось бы заметить, что счастья без здоровья не бывает. Именно поэтому необходимы знания нетрадиционных методов оздоровления.

Вот, например, моя родственница страдала ожирением. Однажды она попала на прием к профессору, который посоветовал ей простой способ лечения: необходимо делать упражнение — хождение на ягодицах по полу в течение 20 минут, желательнó несколько раз в день.

Адрес: Фадеевой М.С., 404143, Волгоградская обл., Средняя Ахтуба, ул. Л. Толстого, 80 - 2.

«ЗОЖ»: Идея «хождения на ягодицах» принадлежит йогам. Мы ее всеми силами поддерживаем. «Хождение на ягодицах» — великолепное упражнение. Помогает оно не только от ожирения.

А ТОГДА ОБИДЕЛАСЬ, НЕ ПОВЕРИЛА

С 1995 года выписываю вестник. Но потом на полгода перестала, так как вошла в число обиженных на «ЗОЖ». У меня опухало горло. Жила я неподалеку от таежной горной речки Хор, поселок глухой, врачи

к нам перестали оздить, а самой добираться до районной больницы трудно. И я спросила вестник — что это у меня такое? Мне прислали вырезки по лечению зоба. Мне стало не по себе — просила одно, а прислали другое. Сейчас-то понимаю, когда 2-й год лечу щитовидку. А тогда обиделась, не поверила, что зоб.

Теперь, в свои 68 лет, читаю «ЗОЖ» от корки до корки.

Адрес: Хлыновской Вере Яковлевне, 680504, Хабаровский край, п. Корфовский, ул. Геологов, д. 15, кв. 13.

ЭТОТ «РОГ» ХОРОШО ПОМОГ

Не пропускаю ни одного номера. Благодарна за вашу заботу о нас, о пенсионерах. В «ЗОЖ» (№ 5 (209) за 2002 год) прочитала рецепт про «рог молодого бычка» и сразу стала искать это лекарство из порошка бычьего рога. Лечила палец на ноге «от дикого мяса» около 2 месяцев. Палец у меня теперь не болит, «дикое мясо» исчезло. Хочу через «ЗОЖ» поблагодарить Милу Беридзе за рецепт, который спас меня, а ведь в поликлинике мне хотели делать операцию.

Адрес: Абрамовой В.М., 410044, г. Саратов, пр. Строителей, д. 16 а, кв. 155.

ДЕПРЕССИЯ? ЧИТАЙТЕ СТИХИ!

Хочу предложить не запатентованный ранее метод борьбы с депрессией — чтение стихотворений, то, к чему сама часто прибегаю в последнее время.

В настоящее время волею судеб оказалась выброшенной за «борт жизни», получив статус «безработной» за полгода до пенсии. После этого стресса впала в глу-

бую депрессию, в голову полезли всякие нехорошие мысли... Тогда и решила бороться за свое душевное здоровье. Первое, что сделала, это купила почти все старые номера вестника «ЗОЖ», так как подписчиком стала только в этом году. Прочитав их, была потрясена силой духа людей, которые в горестях не опускают руки, да еще к тому же пишут стихи! Такого человека ни согнуть, ни сломать просто невозможно.

Адрес: Алексеевой Ю.А., 107392, Москва, ул. Просторная, д.14, корп. 1, кв. 194.

РАСКАЧИВАЙСЯ, КАК ЛОДОЧКА

Хочу поделиться хорошим упражнением для позвоночника: лечь на спину и, обхватив руками колени, раскачиваться, как лодочка на волнах, от копчика до шеи — сколько получится. Очень хорошо помогает при остеохондрозе и вообще болях в позвоночнике. Если делать упражнение регулярно, то результат превосходный, так же как и вис на руках, растягивает позвоночник. В сочетании же с обливаниями — эффект наилучший.

О себе: я переселенка из Казахстана, полтора года живу на Кубани, выписываю «ЗОЖ» и называю его своей палочкой-выручалочкой.

Здоровья вам и терпения по отношению к нам: кто-то с недомоганиями, кто-то с частушками, кто-то зануда... а все же хороших людей гораздо больше!

Адрес: Мельниковой В.Н., 352350, Краснодарский край, Тбилисский район, х. Северин, ул. Гоголя, д. 15.

МЕД В ГАРМОНИИ С МУКОЙ

Меня зову Алина. Мне 13 лет. Учусь на хорошо и отлично. Летом про-

шлого года, отдыхая у бабушки, опрокинула на ногу 3-литровую банку с молоком. Банка каким-то чудом не разбилась, но боль в ноге была жуткая. И тут я вспомнила прочитанный в «ЗОЖ» рецепт Надежды Константиновны Спириной про мед и муку — «Волшебная лепешечка», опубликованный в № 13 (193) за июль 2001 года. Я быстренько смешала 1 чайную ложку меда с 1 столовой ложкой муки, сделала тесто и прибинтовала. Сменила две повязки, и через два часа боль прошла. Спасибо вам большое, Надежда Константиновна, за то, что ваш рецепт оказался в нужную минуту в нужной ситуации. И у меня даже родились строчки:

Мед в гармонии

с мукой —

Боль снимает как рукой.

Адрес: Салиховой Алине, 636780, Томская область, г.Стрежевой, 2-й мкр., д.228, кв.41.

«ЗОЖ»: Молодец, Алина. И потому, что вспомнила рецепт, не растерялась, да еще и прекрасный стишок придумала. Так держать!

КАК КОЗЕЛ ОТ СТРАХА ВЫЛЕЧИЛ

На лето я с 4-летним внуком поехала на Урал, к маме. Небольшой поселок, речка Уй. Один берег скалистый, высокий, другой — пологий, трава зеленая. А через речку переброшен висячий мост. Никогда мы его не видели, никогда не ходили. Решили с внуком попробовать пройти. Зашли на него, а он закачался из стороны в сторону. Мне стало не по себе, а уж о внуке и говорить нечего. Вцепился в меня, побледнел. Нет, думаю, пошли назад. Только повернули

назад, глядь, а перед нами козел стоит — лохматый, грязный, рожки небольшие, глаза мутные. Голову наклонил и звуки: «ме-ме»; мы окаменели. Вперед идти — козел не пускает, назад по мосту — боимся. Что делать? Шепчу внуку: «Пошли по мосту». Развернулись — и по мосту. Оглянулись — козел за нами и опять: «ме-ме». Мы опять вперед. Мост шатается, мы трясемся, а сзади — козел. Мы остановимся — козел за нами: «ме-ме». Так и прогнал он нас по мосту. Спрыгнули мы на берег, за нами козел с гордо поднятой головой спрыгнул и пошел по своим делам. А внук говорит, что назад по мосту он уже не побоялся пройти. И пошли с ним по всяческому мосту уже без страха. А внук мой теперь ничего не боится.

Адрес: Завьяловой Вере Семеновне, 346909, г.Новошахтинск, Ростовская область, ул. Белорусская, д. 8, кв. 7.

ПРИГЛАШЕНИЕ В «СИРЕНЕВЫЙ ПАРК»

Есть у меня небольшой садовый участок неподалеку от Нижневартовска. Создал там сад здорового образа жизни — «Сиреневый парк». В нем пока семь кустиков сирени, один в этом году уже цвел. Я думаю, что к человеку, приславшему мне этот куст, вернулось здоровье. Как было бы хорошо, если бы те, у кого на дачном участке растет сирень, прислали саженцы этого удивительного растения. А потом и сами приехали в гости, посмотреть на цветущий парк в Приполярье.

Адрес: Конищеву Александру, 628623, Ханты-Мансийский автономный округ, Нижневартовск-23, ул. Северная, д. 6А, кв. 57.

Наши читатели всегда с особым интересом и нетерпением ждут встречи с доктором Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ. Если признаться, то она одна из немногих целителей, на кого ни в коем случае не обижаются люди, поверившие ей. Тем ценнее их общение с доктором. Сегодня она отвечает на вопросы по поводу щитовидной железы. В материале нет конкретных имен, как, скажем, в интервью с профессором Николаевым. Наталья Владимировна просто обобщила проблемы, поставленные ее пациентами и читателями, приславшими ей письма, и ответила на них.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ:

— если вы порывисты или у вас полубредовое состояние и учащенный пульс — возможно, у вас тиреотоксикозный криз, который наступает внезапно и опасен осложнениями в виде гипертиреозидизма;

— если вы чувствуете сильный холод, вялость и сонливость, у вас может быть микседема (резкое и опасное осложнение гипертиреозидизма, которое может привести к потере сознания).

Посредством вырабатываемых ею гормонов щитовидная железа участвует почти во всех процессах метаболизма, происходящих в организме человека. Заболевания щитовидной железы могут варьироваться от небольшого безвредного зоба, не требу-

ющего лечения, до опасного для жизни рака. Наиболее распространенное из этих заболеваний — нарушение выработки гормона щитовидной железы. Слишком большое количество этого жизненно важного химического вещества вызывает заболевание, известное как гипертиреозидизм, что может привести к развитию зоба или болезни Грейвса. С другой стороны, недостаток данного гормона ведет к развитию гипотиреозидизма. Запущенный гипотиреозидизм может вызвать микседему — редкое, но смертельно опасное заболевание, требующее немедленных инъекций данного гормона. Однако, в общем, большинство заболеваний щитовидной железы не столь серьезные, если их правильно ди-

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

агностировать и лечить.

Симптомы заболеваний Гипертиреозидизм:

- потеря веса, несмотря на повышенный аппетит;
- учащенное сердцебиение, высокое давление крови и повышенная нервозность с чрезмерной испариной;
- мышечная слабость, дрожь в руках;
- развитие зоба.

Гипотиреозидизм:

- сонливость, замедление умственных процессов;
- замедленное сердцебиение;
- повышенная чувствительность к холоду;
- онемение или покалывание в руках;
- развитие зоба.

Подострый тиреоидит:

- боль в щитовидной железе (от слабой до сильной);
- чувствительность щитовидной железы к прикосновению;
- боль при глотании или поворотах головы;
- проявление этих симптомов вскоре после перенесенной вирусной инфекции, такой, как грипп, свинка или корь.

Альтернативные методы лечения не могут полностью заменить гормоны щитовидной железы или подавить их выработку. Скорее, с их помощью можно попытаться снять ощущение некоторого дискомфорта, связанного с заболеванием щитовидки, или улучшить функционирование щитовидной железы с помощью приемов — от питательных добавок и траволечения до изменения образа жизни и специальных упражнений. Но вам следует обязательно посоветоваться с врачом относительно оценки вашего заболевания: большинство из заболеваний щитовидной железы требует комплексного лечения, а не просто приема десятка гормонов. Многие заболевания щитовидной железы хорошо лечатся с помощью акупунктуры, траволечения. При бессоннице, вызванной гипертиреозидизмом, смешайте равные части настойки валерианы и настойки пиона по 10-15 капель, залейте 100 мл кипяченой воды и принимайте на ночь.

В моей практике мно-

Пишет вам врач-терапевт из города Кемерово. Прошлым летом я отдыхала у родных в Приморском крае и познакомилась с вашей газетой «ЗОЖ». Моя мама, Мария Акимовна — медик с 50-летним стажем работы — увлечена ею. Тщательно хранит каждый номер, читает и использует советы добрых людей. Мне тоже понравилась газета, и вот с января 2002 года я ее выписываю. Она добрая, светлая, с оптимистичным настроением, с общением замечательных людей.

Хочу рассказать об интересном опыте профилактической работы, которая объединила ученых-медиков, преподавателей Кемеровской государственной медицинской академии во главе с доктором медицин-

ЧТОБЫ МУДРО ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ

ной Алексеевны Барбараш и врачей кардиоцентра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.

Вот уже 12 лет я возглавляю отдел профилактики Кемеровского кардиологического центра. Одним из направлений работы нашего отдела профилактики является организация «школ здоровья» на предприятиях, в учреждениях и организациях. Кроме того, у нас в загородной зоне есть санаторий «Меркурий», где проходят реабилитацию больные после перенесенного инфаркта миокарда. Здесь «школа здоровья» работает круглый год. Это 20-25 занятий, направленных на

формирование здорового образа жизни, повышение медицинской культуры, медицинской активности пациентов и населения. Тематика занятий самая разнообразная, например: «Стрессы. Их плюсы и минусы», «Защита от стрессов», «Питание и сердечно-сосудистые заболевания», «Общение для здоровья», «Мы и лекарства», «Движение — это жизнь, движение — это здоровье», «Музыка и здоровье», «Проблемы полового воспитания человека».

Пациенты проявляютزايدный интерес к занятиям, которые проводятся два раза в неделю в удобное для слушателей время. Как видите, наши с вами

задачи перекликаются.

Возвращаясь к газете, хочу сказать: очень приятно, что люди пытаются использовать для лечения и профилактики нетрадиционные методы лечения, что больные не унывают, а, напротив, полны оптимизма, пишут статьи, рассказывают интересные и смешные истории из жизни.

Ведь, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье от врача и в целом от здравоохранения зависит только на 8-10%, а от здорового образа жизни — на 50. Еще здоровье зависит от экологии — 20%, от наследственности — 20%.

Хочу дать несколько рекомендаций по питанию:

ДОКТОРА ЛЮБИМОВОЙ

гие больные применяют в лечении столовую красную свеклу. В ней содержится 7 мкг йода — количество, которое нельзя назвать значительным. Тем не менее среди овощей свекла по содержанию этого микроэлемента входит в пятерку лучших культур, что делает возможным ее использование в качестве средства, нормализующего работу щитовидной железы. Среди распространенных огородных культур более высокое количество йода обнаружено лишь в чесноке и ревене.

С оздоровительной целью и для лечения рекомендую применять смесь соков свеклы, картофеля и моркови, взятых в соотношении 1:1:1. Суточная норма — 0,4-0,5 л, которая должна быть выпита за 3 приема.

При гипотиреозидизме рекомендую чередовать горячие и холодные компрессы: смочите одно полотенце в горячей воде, другое в холодной. Отожмите горячее полотенце и приложите на три минуты на переднюю часть шеи, затем отожмите холодное

полотенце и поместите его на то же место, но всего на 30 секунд. Повторяйте эту процедуру 1 раз в день. Другие методы лечения могут включать в себя нейтральные ванны (при гипертиреозидизме) и 30-секундное погружение в холодную ванну или 30-секундное холодное полоскание в конце горячей душа.

При гипотиреозидизме избегайте употребления капусты, персиков, сои, шпината, арахиса и редиса, поскольку все эти продукты могут препятствовать выработке гормона щитовидной железы. Питательные добавки из витамина С, Е, В₂, цинка, В₃, В₆ и тирозина могут помочь увеличить выработку тиреоидина. Однако, если у вас гипертиреозидизм, ешьте продукты, перечисленные выше, — это поможет вашему организму снизить производство гормонов щитовидной железы.

Занимайтесь аэробикой 15 минут в день. Это может поддерживать функцию щитовидной железы. Регулярная физическая активность особенно важна при гипотиреозидизме.

1. Ешьте каши на воде, лучше из цельного зерна (вечером зерно следует промыть, залить холодной водой, а утром сварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды). Каши — это источник витаминов и микроэлементов, дефицит которых мы постоянно испытываем.

2. Ешьте отруби. Это адсорбент, который выводит лишний холестерин, токсины и шлаки. Кроме того, это великолепное натуральное слабительное.

3. «Ни дня без овощей» — овощи и фрукты — это профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, а также очищение организма от шлаков.

4. Пейте некипяченую воду, очищенную, лучше талую — до 1,5 л в день (гипертоникам жидкость ог-

раничивается до 1,5 л в день вместе с первыми блюдами).

5. Ешьте фасоль, бобы, горох — это источник белка.

6. Ешьте сою — кладезь микроэлементов, витаминов, источник полноценного белка. Соя выводит лишний холестерин, способствует лучшему опорожнению кишечника. Этот уникальный продукт продляет жизнь человека.

И чаще вспоминайте Омара Хайяма:

«Чтобы мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало».

Ада Ефимовна
Денисова.

г. Кемерово.

УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ

И. С. Тургенев говорил: «Счастье, как здоровье, когда оно есть, его не замечаешь».

Мы все знаем, что наши болезни и болячки — от невнимания к себе. Добрый наш друг «ЗОЖ» заставляет нас посмотреть на себя и заняться собою, и вот мы ринулись за лечебными травами. Надеяться, кроме себя, не на кого, а природа-матушка к нам благосклонна. Вон сколько цветочков, листиков и корней! Рви, суши, лечись — не ленись.

Помню, во время войны мы, дети, истощенные и голодные, весной и летом дружно мчались в лес, на поляны за витаминами. Конечно, они нам помогли выжить. Кислица, пеканы, щавель, саранки съедались с жадностью там же.

Липкие от смолы «свечки», что на ветках сосен, цветочки, а позднее земляника, черника, брусника, черемуха и дикая малина — прекрасные дары природы словно воскрешали нас, заморышей. Так это было давно, что кажется сном, полузабытым и милым сердцу.

Жизнь никогда не была простой — все борьба за выживание, а сейчас тем более. Каждый из нас, будто птица с подбитым крылом, ведь хочется и надо бы подняться и взлететь, расправив крылья.

Нашему поколению, по-моему, побольше бы духовности. Верующим легче. Но главное в нас самих — не поддаваться унынию, апатии, а поддержать тонус жизни, найти дело по душе. Об этом тоже много сказано в вестнике.

Духовную пищу я нашла, создав литературно-музыкальный клуб из пенсионеров разных профессий. Есть среди них учителя, врачи, инженеры и т.д. Нас объединяет любовь к поэзии, музыке, искусству, к жизни вообще и к прекрасному в частности.

Собираемся в университете, где я работала до пенсии. Девиз наш: «Учитесь радоваться жизни, ее обычным дарам!» — слова уральской поэтессы-челябинки Людмилы Татьяничевой.

В основном женщины, но какие: огонь, энергия. Интеллектуальные, обворожительные, веселые, они не хотят стареть душой. Осенью будем отмечать Клубу пять лет.

И напоследок — стихи:

Выше голову, друзья!
Теперь мы — дружная семья.

«ЗОЖ» — интересная газета.
Читателей хоть отбавляй.
Летит со скоростью ракеты
И на Урал, и на Алтай.

Адрес: Задко Маргарите Александровне,
454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 33 — 24.

Мы, вероятно, замучили наших читателей материалами в некотором роде теоретического плана, хотя и, конечно же, бесполезными. Тем временем в редакционном портфеле скопилось множество писем, которые подтверждают наш девиз: «Рак можно победить». Сегодня отрешимся от теории и отдадим дань простым рассказам читателей.

Я жива, я живу!

Вот уже 4,5 года, имея страшный диагноз: рак шейки матки III степени с метастазами в кишечнике, я живу. И надеюсь еще долго прожить, дав себе на это твердую установку.

Мне скоро 70. 42 года трудилась в школе учителем русского языка. Работала и после пенсии. Мы, учителя, о себе ведь не думаем. А когда спохватимся, бывает уже ой как поздно! Долгое время я полагала, что у меня цистит, немного было мокро, но ни болей, ни температуры.

Очередной визит к урологу успокоил меня — эрозия шейки матки, не более того, — но внутренний голос настаивал: «Иди к гинекологу». Там я и узнала свой страшный приговор.

Врач пыталась диагноз от меня скрыть, но я убедила ее сказать правду. Я человек сильный. Ни паники, ни слез, внешне оставалась спокойна. Но внутри как бы зацементировалась.

А за окном солнце, голубое небо, птицы, люди смеются. Жизнь продолжается. И невольная мысль: меня скоро не будет. Дети далеко, на Украине, я — одна...

Да, жизнь изменилась, наступила черная полоса. Но рыдать, предаться отчаянию?.. Нет, это не для меня. Я сильная: многое перенесла — перенесу и это.

В декабре 1997 года меня облучили в Ставрополе. Лечение оказалось очень тяжелое — получила передозировку. Стала совсем развалиной.

Понимая, что одной мне не подняться, с помощью друзей переехала к родственникам в Брянск.

И тут Бог свел меня с Василием Горбачевым. Он

посоветовал пить водку с маслом. Сомневалась долго, а потом вдруг решилась. Поверила, что смесь мне поможет.

Как и советовал Шевченко, сходила в церковь, попросила у Бога помощи в лечении и благословения.

На сегодняшний день я уже закончила 24 цикла. Что сказать... При лечении с первых дней может быть плохое самочувствие и очень сильные боли. Не пугайтесь. Это начинается ваше выздоровление. Не опускайте рук: в этот момент вы должны быть собраны, как никогда. Твердите все время, что вы сильные, хотя слезы градом и хочется выть от боли. Я в таких случаях пользовалась обезболивающим — ношпой. Но главное — верьте, верьте...

И вот что я вам еще скажу: забудьте о сладком, молочном, мясном, сдобе. Я по возможности много ела черной смородины, клюквы, пила настой шиповника...

Сейчас чувствую себя неплохо, совершаю пятикилометровые прогулки, обслуживаю себя сама, активно участвую в работе «Совета ветеранов».

Улучшилась работа печени, исчезли песок и камни в почках и в мочевом пузыре, нормализуется давление, исчезли отеки ног. А главное — вышли опухолевые сгустки и опухоли из кишечника. Это показало УЗИ в марте 2000 года.

Получилось, что лечение смесью чистило у меня весь организм, даже там, где я не подозревала.

Смесь помогает тому, кто верит в себя и в метод, проявляет силу воли и не прекращает лечение. Пойте, смейтесь, даже тогда, когда вас мучают боли. Больше гуляйте, ходите. Много не лежите, а если одолела сла-

бость — обязательно отдохните, не перебарывайте.

В онкодиспансер не обращаюсь с 1998 года, ведь я отказалась от облучения. И там, наверное, думают, что меня уже нет. Живу одна. Диету соблюдаю строго.

Низкий поклон, пожелания здоровья Николаю Шевченко, моему спасителю.

Зинаида Губатенко.
г. Брянск.

Смесь и диета НЕОТДЕЛИМЫ

Уважаемая редакция! И снова пишу вам по поводу эликсира «30+30». Мои статьи на эту тему опубликованы в «ЗОЖ» — «Спасибо за эликсир «30+30» (№ 17 за 2001 г.) и «Я в «Ай, болит» не писал» (№ 1 за 2002 г.).

Я получил уже около 400 писем и всем даю ответы и консультации (хотя не все присылают конверты).

В 9-м номере «ЗОЖ» за 2002 г. на стр. 14 дается статья «Битва с опухолью продолжается» (это на просьбу В.А.Мурашкина). В этом же номере — статья «Поистине чудесный препарат». Все в рецепте правильно. Ну, а где же диета?! Может быть, это так же важно, как и смесь.

В «ЗОЖ» № 17 за 2001 г. на странице 13 есть диета В.С.Нуждова. Он тоже цитирует Н.В.Шевченко.

Посылаю вам свою методичку, которой я сам пользовался 2 года при лечении рака мочевого пузыря и предстательной железы. Успех будет тогда, когда все это — и диета, и смесь — неотделимо! Может быть, в ближайшем номере «ЗОЖ» стоит опубликовать диету, как дополнение?

Для всех больных очень важно каждое слово, разъясняющее суть лечения эликсиром «30+30» и соблюдение диеты.

Адрес: Харченко Владимиру Ильичу, 347932, г. Таганрог, ул. Кузнечная, 167-3, кв. 6.

Диета и график приема смеси масла с водкой «30+30» по методу Н.В.Шевченко.

Можно:

Картофель

Свекла

Морковь

Репа

Редька

Бобовые

Кислые фрукты и ягоды

Мясо — 100-150 г в неде-

лю

Рыба

Птица не жареная

Хлеб без дрожжей

Супы, борщи постные

Каши на воде без сахара

Гречка, овес, геркулес

Чай без сахара

Сок — томатный, картофельный

Салаты

Зелень — любая

Яйца

Винегрет

НЕЛЬЗЯ

Сладкое

Молочное

Сыр

Творог

Молоко

Кефир

Сметана

Йогурт

Сладкие фрукты, ягоды

Изюм, курага

Сахар, мед, варенье

Сладкие соки

Острое, очень соленое

Инсулин

Кофе

Алкоголь, пиво

Макаронные изделия

Животные жиры

Манная каша

В перерывах диета не меняется. Голодать можно по 36 часов с водой — в перерывах

Прием

смеси «30+30»:

— 3 раза в день — в 9, 14 и 19 часов за 20 минут до еды

— 2 часа до приема лекарства ничего не есть

— можно после приема что-то пожевать и выплюнуть

— пить 10 дней, перерыв 5 дней; и так 3 раза по 10 дней с двумя перерывами по 5 дней

— затем перерыв 15 дней. И так — до полного излечения

1 декада = 40 дней

1 цикл = 3 декадам = 120 дням.

Врач УДИВЛЯЛСЯ: «Резать уже нечего!»

1 ноября 2002 года мне, надеюсь, исполнится 75 лет. За свою жизнь я перенес восемь операций, в том числе три онкологические (в 1990 году — на толстом кишечнике, в мае 1999 года — рак желудка, наконец, 3 года уже живу с циррозом печени).

Пока сам себя обслуживаю, езжу за рулем машины. Решил поделиться с читателями «ЗОЖ» своим опытом выживания.

После операций мне всегда удавалось выходить без осложнений, точнее — не допускать каких-либо осложнений в пределах установленных медициной норм.

А почему? Всего лишь потому, что с первого дня после операций жена всегда была со мной рядом. Она делала мне массаж от кончиков пальцев ног до макушки, потом протирала все тело теплой влажной тряпочкой, и так — утром и вечером.

Кроме того, чтобы избежать легочной недостаточности, в течение 4-5 дней ставила мне банки на спину, этому мы научились в Майкопском онкодиспансере у врача В.Б. Дулина. Все 12 лет борьбы с онкозаболеваниями мы используем банки и советуем другим.

В связи с большим «букетом болезней», хотя я и не люблю этого словосочетания, для меня огромное значение имеет состав крови. Слежу, чтобы все компоненты всегда были в норме. Это позволяет все воспалительные процессы держать под контролем.

Для нормализации состава крови прибегаю к помощи растительного масла. Утром чищу зубы, потом беру в рот 1 столовую ложку растительного

масла и в течение 15-20 минут интенсивно его сосу, потом выплевываю, ибо содержимое — самые что ни на есть токсины.

В 1990 году у меня обнаружили злокачественную опухоль толстого кишечника и полипы в нем. К тому же была полная непроходимость. В итоге удалили 120 см толстого кишечника. Через пять месяцев провели обследование и обнаружили еще три полипа.

Я спросил у врача: что мне делать? Он пожал плечами: «Резать уже нечего! А другого метода удаления полипов нет!».

Что делать?.. Надежду обрел, когда по совету целителей вместе с женой мы собрали 24 вида трав, превратили их в муку, а потом в течение трех месяцев готовили вытяжку на нерафинированном подсолнечном масле.

Смесью трав заполнить молочные бутылки на треть, залить на 2/3 подсолнечным маслом. Ежедневно встряхивать. Через 60 дней все слить в эмалированную посуду и нагреть до 40 градусов, опять разлить по бутылкам и держать в темном месте еще 30 дней, ежедневно встряхивая.

Затем эту вытяжку нужно втирать в живот — по 45 минут через день. Всего — 10 сеансов. Затем повторить процедуры через 10 дней и повторять до тех пор, пока не нормализуются процессы пищеварения.

Смазать вытяжкой фланелевую рукавицу и на счет «раз-два-три» в течение 5 минут возвратными движениями правой руки как бы вгонять вытяжку под мышку левой руки. А левой рукой на счет «раз-два-три» делать аналогичные движения по животу ниже пупка и сгонять в пах левой ноги. Опять-таки в течение 5 минут. Затем 5 минут делать такие же движения левой рукой в правую подмышку и правый пах. Сеанс длится 45 минут. Че-

рез день все повторить. Цикл — 10 дней. Потом — 10 дней отдыха.

После втирания обмотать живот плотной бумагой, затем простыней и лечь спать. Утром, под душем, все тщательно смыть.

Способ трудоемкий, но зато надежный. Я втирал вытяжку в течение пяти месяцев и избавился от полипов в толстом кишечнике. Это было выявлено при очередной колоноскопии в Краснодарском диагностическом центре. С тех пор прошло уже десять лет!

А теперь состав вытяжки: трава и цветы бессмертника песчаного, корень валерианы, трава душицы, корни дягиля или девясила, трава зверобоя, трава золототысячника, цветы календулы, листья крапивы, корень кровохлебки, цветы липы, листья мать-и-мачехи, листья мяты перечной, корни одуванчика, листья подорожника, почки березы, почки сосны, листья пустырника, цветы ромашки, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника, трава чабреца, трава чистотела, трава череды, листья шалфея, листья эвкалипта, семена тмина или фенхеля.

Все травы брать в равных частях, кроме чистотела, его нужно лишь 1/2 части.

P.S. Как я при своем заболевании — гепатит-С — «дружу» с печенью? Вот на протяжении трех лет ем один раз в день за 30 минут до еды по 1 чайной ложке смеси протертой свежей смородины с медом в пропорции 1:1.

Адрес: Алексею Пантелеевичу Алисову, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная д. 23, кв. 18.

Никогда не падайте духом

Давно хотела написать в «ЗОЖ», но как-то все не получалось: тяжело болел муж, мы старались всячески облегчить его страдания.

Но мы, и я в первую очередь, не показывали мужу вида, что знаем, какая у него болезнь.

Однажды в коридоре поликлиники остановила меня пожилая женщина, расспросила о моем горе и сказала: «Я помогу тебе. Вылечу твоего мужа. Так же, как своего племянника на ноги поставила. А лекарство простое — моча».

Вернулась я домой, все откровенно рассказала мужу и стала его лечить. Вот как мы это делали. Пить мочу надо начинать с трех часов ночи — нечетное количество глотков, но не меньше трех. И так до семи часов утра. Затем перерыв до трех часов утра уже следующего дня. Это постоянная процедура.

Была и еще одна процедура: упаривание мочи. Нужно собрать один литр мочи, налить в кастрюльку, поставить на маленький огонь. Крышкой закрывать не надо, потихоньку выпаривать, пока не останется 250 граммов. Эту мочу нужно пить по несколько глотков и делать из нее клизмы по 50 г. Причем хорошо поддержать жидкость внутри, поворачиваясь то на живот, то на бок, то на спину.

Вот такие процедуры делала я своему мужу Геннадью. Когда мы с ним пошли к врачу, тот, прочитав в карточке его диагноз и увидев его на своих ногах, сказал: «Ермолаев, мы ошиблись, когда давали вам вторую группу инвалидности».

Врачи тогда определили Гене срок — четыре-пять месяцев жизни, а он прожил шесть лет! И из жизни ушел совсем по другой причине — сердечная недостаточность. Болей у него не было, как это случается у онкологических больных. Так что хочу обратиться ко всем, кому будет поставлен этот страшный диагноз: не падайте духом, лечитесь! Верьте в то, что болезнь отступит!

Адрес: Ермолаевой Варваре Константиновне, 174156, Новгородская обл., Шимский р-н, п/о Б.Уторгош, д.Буйно.

Как всегда, у нас большая читательская почта и, как всегда, среди вопросов о тех или иных «болячках» масса — о болезнях печени.

В поисках ответов наш корреспондент Юлия Кириллова побывала в Центральном научно-исследовательском институте гастроэнтерологии, где занимаются всевозможными желудочно-кишечными проблемами — язвами, гастритами, заболеваниями пищевода, желчного пузыря, почек, печени, тонкой и толстой кишки. Кроме того, недавно появилось апиотделение, где для врачевания используются продукты пчеловодства. Больных здесь принимают по направлению любого медицинского учреждения, в том числе районных поликлиник, и лечат бесплатно, располагая 540 местами.

Директор института — главный терапевт Комитета здравоохранения Москвы, доктор медицинских наук, профессор Леонид Борисович Лазебник подтвердил готовность сотрудничать с вестником. Ведущие специалисты Института выступают на страницах газеты со специальными лекциями для зожевцев. Это будут беседы о печени — самой большой пищеваритель-

ной железе, важнейшем и одновременно очень уязвимом органе, чье заболевание отражается на общем состоянии человека.

Печень выполняет множество функций — участвует в обмене веществ, обезвреживает токсины, вырабатывает белки для крови, желчь для усвоения жиров, витамины D и B₁₂, обеспечивает транспортировку питательных компонентов. Но эта полуторакилограммовая трудяга доставляет своим обладателям бездну хлопот, когда воспаляется и перестает исправно работать из-за повреждения клеток — гепатоцитов. Между тем все большее количество печенок подвергается наступлению вирусных гепатитов. Врачи-гастроэнтерологи во всем мире бьют тревогу.

«ЗОЖ» уже рассказывал о «ласковом убийце» гепатите-С в №23 за 2001 г. и о других разновидностях заболевания под латинскими литерами — А, В, С и D в №10 за 2002 г. Пора продолжить разговор. Его ведет заведующая отделением хронических заболеваний печени ЦНИИ гастроэнтерологии, доктор медицинских наук Людмила Юрьевна ИЛЬЧЕНКО.

Еще до недавнего времени понятия «гепатит» не было. Говорили просто о желтухе, потом о болезни Боткина. А за последнее десятилетие медики научились распознавать уже семь видов вирусных гепатитов. Впервые классификация гепатитов по латинским буквам алфавита была принята в 1994 году в Лос-Анджелесе. В этой «великолепной семерке ужасиков», каждый из которых опасен и отвратителен по-своему, расшифрованы далеко не все секреты. Учитывая недолгое знакомство врачей с губителями печени, многое в борьбе с ними остается тайной «за семью печатями», поэтому лечению гепатиты поддаются трудно. Однако к сегодняшнему дню благодаря идентификации вирусов стало возможно определить новую форму заболеваний — хроническую. Оказалось, помимо того, что у каждого гепатита — свой «демон», своя разновидность вируса, некоторые из воспалений приобретают хронический характер. Вирусные гепатиты В, С, D и G составили новую, самостоятельную группу.

В этом «букете» опасны не только его отдельные составляющие, все вместе они служат длительное время источником заражения окружающих. Заболеваемость и инфицированность вирусами гепатитов растут в геометри-

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ

ческой прогрессии, а в случае эпидемии возможности защиты минимальны.

Распознать вторжение вируса бывает очень нелегко. Для всех хронических гепатитов свойственно, что во время инкубационного периода ничто не предвещает нагрянувшей беды. Симптомы появляются, когда вирус гепатита-С, например, обосновывается в клетках печени, вызывая их гибель и формирование воспалительных реакций. Постепенно меняются и лабораторные показатели.

Заразившийся человек может испытывать тошноту, рвоту, метеоризм, запор или понос. Больной чувствует общую слабость, он становится апатичным, вялым, раздражительным, его мучают бессонница и отсутствие аппетита, иногда повышается температура. В дальнейшем в правом подреберье появляется боль и ощущается напряжение брюшных мышц, печень увеличивается. Нередко этот процесс сопровождается крапивницей или обострением артрита.

А в анализе крови заметно снижается количество главных защитников иммуни-

тета — лейкоцитов, увеличивается скорость оседания эритроцитов. Кал обесцвечивается, а моча темнеет. Затем наступает желтушный период, который сначала меняет окраску слизистой оболочки, а следом — кожи. Продолжается диспепсия, которая дополняется зудом кожи.

Если процесс воспаления печени продолжается в течение 6 месяцев, значит, это хронический гепатит, впереди маячат цирроз и рак печени. Армия хроников пополнивается за счет 5-10% вирусносителей гепатита-В и 75% — гепатита-С, который иногда называют гепатитом наркоманов.

Но кто же открывает двери вирусу, как происходит заражение?

Да мы же сами и приглашаем в свой дом печеночного врага №1, нарушая заповеди здорового образа жизни.

Большинство погубителей собственной печени составляет молодежь в возрасте от 16 до 30 лет. Через 4-6 месяцев «иглоукалывания» половина наркоманов уже имеют вирусный гепатит, через год — все, кто регулярно «балует» зельем. Наркоманы до

цирроза, как правило, не доживают — погибают раньше. Но на пути к печальному исходу каждый из них успевает наградить вирусной заразой, как минимум, десять человек.

Другой поставщик вирусов — безнадзорная таблетка, повальное увлечение лекарственным всезнайством. Мы хотим получить здоровье немедленно. Это сущее бедствие, когда препарат вместо снайперского попадания в мишень действует, как осколочный снаряд, поражая все вокруг. Ведь по своему невежеству мы не хотим учитывать, что в организме все физиологические процессы обуславливают постоянство внутренней среды, которое грубо нарушается лекарственной пулей. При простуде и гриппе мы смело хватаемся за антибиотики, глотаем снятые во всем мире с производства анальгин и цитрамон, благо все это можно приобрести без рецепта. Другие принимают снотворное, пока не попадут в больницу с гепатитом. В печальном списке злоупотребительных — нестероидные препараты — аспирин, ортофен, вольтарен. В результате у боль-

ных с патологией печени возникают кровотечения, и самые тяжелые последствия не заставляют себя ждать. Ведь каждый четвертый случай кровотечения заканчивается смертью.

В установленном перечне вирусных гепатитов А, В, С, D, Е, F и G не значится хронический алкогольный. Между тем алкоголь — одна из основных причин поражений печени. Хронический алкогольный гепатит может сопутствовать вирусному или служить основой для его дальнейшего развития. В Америке от осложнений алкогольной болезни печени ежегодно погибает 13 тысяч человек в год, что уж тут говорить о России!

Не путайте этот недуг с алкоголизмом и характерной для него психической и физической зависимостью от алкоголя. У пациентов с алкогольной болезнью печени

стема организма, к тому же молодого.

Риск поражения печени значительно увеличивается именно при регулярном потреблении алкоголя.

Где же выход?

Ответ напрашивается сам собой. Конечно, прежде всего нужна профилактическая работа по предупреждению вирусной осы. Пока же робкие разъяснительные попытки наталкиваются на глухую стену непонимания и извечного «нет денег». Социальные службы дремлют, государственные программы оздоровления отсутствуют. Между тем даже отдельные примеры вакцинации впечатляют. Так, в Пышме на Урале резко пошло на убыль количество «печеночников» после вакцинации подростков и военнослужащих. И отечественное средство есть для этого — «Комбитекс ЛТД», особенно эффектив-

дания». Одиннадцать везучиков пережили за полгода пересадку печени. Но сколько не дождалось своей очереди! Эта цифра абсолютно несопоставима с потребностями донорских органов.

Остается лечение. Понятно, что из жизни больного надо исключить все, что непосредственно разрушает печень, — наркотики, алкоголь, определенные виды и дозы лекарств, химически вредные вещества. Диетическое питание предполагает отсутствие консервантов, твердых жиров и увеличение клетчатки, витаминов С и Е, микроэлементов. Традиционный ежедневный состав меню — 100-120 г белков, 80-90 г жира (половина — растительного), 400-500 г углеводов.

Медикаментозные средства обходятся дорого, а эффективность их невелика. Для поддержания иммуните-

кончике ножа курсами по 10-15 дней с последующим недельным перерывом.

Народные средства преимущественно замедляют разрушение печени. Сейчас бывает в продаже тыквенное масло «Тыквеол». Тыква вообще очень полезна, а с лечебной целью используют ее семена и богатую витаминами мякоть. Рекомендуется употреблять 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или половину стакана сока из нее в сутки в течение 3 месяцев.

Кстати, полезны, и не только печеночным хроникам, очень многие овощные соки и настои. Вот лишь некоторые из них: чашка сока красной свеклы и редьки 1:1 ежедневно, смесь соков моркови, свеклы и огурцов (3:1:1), морковь и сельдерей (2:1). Настои цветов бессмертника полевого, настоев листьев и стеблей земляники — по 2-3 стакана ежедневно. Настой листьев и почек березы белой (соответственно 2 и 1 столовые ложки) заливают 0,5 л кипятка, настаивают час и, добавив немножко соды, пьют по полстакана 4 раза в день до еды.

Столовую ложку смеси цветов бессмертника, травы спорыша, зверобоя (по 2 части), березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы, плодов шиповника (по 1 части) заваривают и кипятят 5 минут в 300 г воды, настаивают в термосе 4 часа. Пьют теплый отвар 3 раза в день по 0,5 стакана за 15-20 минут до еды.

При болях на Руси издревле было принято к правому подреберью прикладывать теплые припарки из размятой горячей картошки или из печеной свеклы.

Перечислять разные растительные варианты врачевания можно еще долго, советую обратиться к травникам, поскольку литературы на эту тему издается сегодня много. Но и народная, и официальная медицина пока не могут одолеть в полной мере хронические болезни печени. Поэтому наилучшим и самым надежным средством во избежание встречи с вирусным гепатитом остается здоровый образ жизни.

Читатели вестника это должны знать в первую очередь.

ДВЕРЬ ВИРУСУ

похмельный синдром бывает редко, поэтому они «принимают на грудь» в большом количестве и на протяжении многих лет, не замечая, как снижается аппетит и в организме возникает хронический дефицит белка, витаминов и минералов. Опознавательные знаки этой печеночной пагубы — расширение сосудов носа и склер, увеличение околоушных желез, атрофия мышц плечевого пояса, яркие сосудистые «звездочки».

А печень тем временем переживает жировую дистрофию (стеатоз). Структура ее нарушается, наступает грубая необратимая перестройка за счет замещения гепатоцитов разрастающейся соединительной тканью, а от цирроза недалеко уже и до карциномы — рака печени.

Однако образ молодого человека, сформированный нашим телевидением, — это улыбающийся решительный юноша с банкой джин-тоника или пива в руках. Как круто! Современное! Модное! Разве устоишь? И вот уже пиво идет вместо воды по литру в день, формируя токсичное действие, с которым не справляется ферментная си-

стема против гепатита-В. Для гепатитов А и Е достаточно просто соблюдать гигиенические нормы, мыть руки, овощи, фрукты.

Что же касается гепатита С, то вакцины против него нет, поскольку вирус существует одновременно во многих постоянно изменяющихся вариантах (6 основных генотипов и 80 субтипов!), нарушая к тому же иммунологические функции лимфоцитов и вызывая многочисленные внепеченочные поражения.

Носители вируса требуют постоянного внимания, необходимо их обследование раз в полгода. Это УЗИ, биохимические анализы, томография, молекулярные методы диагностики. А терапия больных хроническим гепатитом невозможна без специальной подготовки врачей. Естественно, такими силами располагают лишь центры на базе крупных лечебно-профилактических учреждений.

Конечно, есть радикальный способ обновления печени — ее трансплантация. И наш институт сотрудничает в этом плане с Институтом им. Склифосовского. Мы регулярно передаем им списки больных для «листа ожи-

та большей частью используется интерферон. Назову импортные препараты: фосфотидил холиг, урсодезоксихолиевую кислоту, чешский урсосан, немецкие урсофальк и гептрал. О масштабах цен судите сами: самый современный пегилированный интран длительного действия за год облегчает карман на 12-13 тысяч долларов! А наш отечественный аналог его — новосибирский реаферон стоит примерно 500 долларов.

Отравление уменьшает ставропольская биологическая добавка локтусан. Вирусную нагрузку хорошо снижают наши отечественные лекарства энтеросан из свиной печени и гепатосан из мышечных стенок желудка кур. Кстати, последний препарат можно приготовить и в домашних условиях, высушив и измельчив в порошок кожицу, которую обычно хозяйки выкидывают. В моей практике был случай, когда в течение трех месяцев при помощи этого средства девочка освободилась от мелких камней в почках. А принимала она по настоянию бабушки это средство один раз в день на

Наш читатель постепенно привыкает к заметкам Александра Николаевича Лоптуновского из города Тайги Кемеровской области. Почему «постепенно привыкает»? Да потому, что материалы Лоптуновского отнюдь не столь просты, как та или иная лечебная таблетка. Они заставляют человека подумать, а затем принять эти материалы или отвергнуть, а затем вновь подумать, принять, отвергнуть или поспорить с автором. Именно этим заметки и хороши. Сегодня — очередная «порция» для размышления.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ

По отношению к микроорганизмам человек — симбиотическое существо. Если его стерилизовать от микроорганизмов, он сможет прожить не больше двух недель. Человек живет за счет полезной микрофлоры своего кишечника, которая питает весь организм продуктами своей жизнедеятельности.

Сам себя прокормить всем необходимым человек не может. Молочнокислые лактобактерии ацидофильной группы вырабатывают в организме, хотя и в небольшом количестве, незаменимые аминокислоты, ферменты, до 70 процентов некоторых витаминов, способствуют перевариванию и усвоению белков, жиров и углеводов и так далее. То есть их функции исключительно многообразны и непереоценимы.

Дисбактериоз — это обедненность кишечного тракта полезной микрофлорой и обогащение патогенной. Дисбактериоз развивается у тех, кто получает питание или лекарства, ядовитые для кишечной палочки и других полезных микроорганизмов. Например, приводит к этому увлечение антибиотиками или просто их длительный прием.

Есть и еще одно мощное оздоровительное — да, да, оздоровительное (!) — средство, ведущее к дисбактериозу, — лечебное голодание, особенно сухое. В результате голодания, да к тому же длительного, полностью гибнет и вредная, и полезная микрофлора. Но ни один из апологетов лечебного голодания никогда не обратил внимания на возникающий при этом дисбактериоз, никто даже не упомянул об этом в своих книжках — ни зачинатель отечественного лечебного голодания Ю. Николаев, ни Г. Малахов, претендующий на то, чтобы его книги, гордо названные авторским учебником, использовались именно в качестве медицинских учебников, ни другие авторы.

Сразу же после окончания голодания кишечник представляет собой как бы чистое обработанное поле, на котором самое время вырастить то,

что нужно. Однако никто об этом не думает. Люди просто постепенно наращивают питание, радуясь этому. И кишечник начинает заселяться случайными микроорганизмами, которые попадают в него с пищей, жидкостями, с чужой слюной, с воздухом...

Сама природа иногда предпринимает превентивные контрмеры против случайных поселенцев: новорожденные слонята, например, поедают помет своих родителей, чтобы снабдить себя нужной видовой микрофлорой.

Так вот, в восстановительный период едва ли не самое важное — срочно заселить свой кишечник, пока не поздно, лактобактериями (принимать их концентрат «Наринэ»). После проведенного голодания у лактобактерий уже нет серьезных конкурентов, поэтому они хорошо приживаются. И вот тогда с дисбактериозом будет покончено. Дальше нужно всего лишь следить за своим питанием, не злоупотреблять антибиотиками.

Итак, чтобы избавляться от дисбактериоза, лучше всего провести сначала голодание. Больше всего здесь подходит сухое голодание. Потребуется всего пять дней. Трудно ли их выдержать без воды? Я пробовал такую пятидневку. Пить я захотел только на пятый день, и то не воду, а кагор. Так что держайтесь!

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ МАЙСКИЙ МЕД?

Благодаря своим лечебным свойствам мед входит в состав множества лекарственных средств. Целители, рекомендуя смеси с использованием меда, считают своим долгом говорить чаще всего о майском меде.

Признать особую ценность майского меда — значит признать особую целебность самого первого (майского) цветочного нектара. Но так ли это? Нектар стабилен по своему составу на весь период цветения конкретных растений. **О преимуществах майского меда нет ни слова во всей научной литературе.** Пишут лишь неkritичные целители и неискушенные советчики, повторяя то, что сами узнали от таких же целителей и советчиков. Так что это

распространенное заблуждение. Но даже если бы майский мед обладал — теоретически! — более выраженными лечебными свойствами, то практически его следовало бы признать наиболее вредным и токсичным.

Это связано с тем, что майский мед — это мед из нектара весеннего цветения деревьев и кустарников, когда их вовсю, и даже неоднократно, опырыскивают ядохимикатами для борьбы с вредителями. От этих ядов погибает даже множество пчел.

Так можно ли после этого говорить о наибольшей целебности майского меда?

О СИММЕТРИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

У природы есть свои симпатии, есть свои антипатии. Она не терпит прямых углов и обожает симметрию. По принципу симметрии в природе построено все, включая и живые существа.

Чем сложнее организмы, тем больше в них симметричного, улавливаемого даже простым наблюдателем.

Симметричность человека — пространственно-функциональная. На правые и левые делятся многие органы: глаза, уши, руки, ноги, почки, легкие, яички и так далее.

Таким образом, симметричность идет в разных плоскостях — как по горизонтали, так и по вертикали. Мы видим не только элементы, но и целые зоны симметрии, которые подтверждают свое объективное существование симметричностью своей электрической активности.

Функциональный параллелизм имеет подчас неожиданное прикладное значение. Например, тот, кто любит сладкое, сладострастен (похотлив). Не любящий сладкого легче других обходится без секса. Замечу, что трихомонады любят сладкое и заставляют человека хотеть сладкого. Там, где трихомонады, там и секс. А там, где секс, там и трихомонады.

Функциональная симметричность человека приводит и к **функциональной симметричности заболеваний.** Причем болезни любят спускаться сверху вниз — переходят от более высокоорганизованных структур к структурам низшего порядка. Болезнь высшей структуры становится хозяином, а болезнь низшей структуры — рабом. Например, болезни носоглотки и гайморовых пазух приводят к заболеваниям мочеполовой сферы. И, чтобы от них избавиться, надо сначала избавиться от их хозяйина — болезней носоглотки и гайморовых пазух.

Александр ЛОПТУНОВСКИЙ.
Кемеровская обл., г. Тайга.

В «ЗОЖ» № 6 (210) за 2002 год Вера Анатольевна Косарева писала, как лечить пролежни раствором медного купороса: кристаллик с пшеничное зернышко на 0,5 л теплой кипяченой воды. Я решила проверить рецепт. И что же? Пролежни исчезли за неделю. Смачивала ранку несколько раз в день.

При кожном заболевании парализованной руки помогли ванночки из девясила. Больная корка отслаивалась пластами, и теперь рука чистая и розовая.

На лбу был жировичок величиной с фасолину. Мазала ежедневно настойкой йода в течение трех месяцев — жировичок исчез.

Благодарна Владиславу Михайловичу Складенко. Через «ЗОЖ» у нас возникла переписка. Он нам дал много хороших советов, потому что сам перенес все тяготы инфаркта и инсульта. Его советы помогли нам вернуть работоспособность.

Адрес: Кулагиной Зинаиде Николаевне, 680026, г. Хабаровск, переулок Ванкова, д. 1, кв. 29.

* * *

Мне нужно было год назад удалить желчный пузырь, так как он не функционировал и был забит камнями. Прочитав «ЗОЖ», я решила пить сок из листьев одуванчика. Пила сок 5 месяцев. Пропускала листья через мясорубку, отжимала 0,5 рюмочки (25 г), доливала столько же воды и за 30 минут до еды выпивала этот сок. Пила 3 раза в день. В ноябре сделала УЗИ. Оказалось, камни остаются в желчном пузыре, но мелкие. Я стала пить травы: спорыш, бессмертник, шиповник (корни). Пила все это в январе и феврале. Трав брала по 1 столовой ложке на стакан воды, заваривала в термосе. Пила пару глотков перед едой примерно за 30 минут.

Затем пришлось чистить печень и желчный пузырь оливковым маслом с лимонным соком. Вот тогда и пошли песок и камни. Они были множественные и разные. Сок одуванчика, думаю, сыграл свою роль, а докончило дело оливковое масло с соком лимона. Когда после всего этого я сделала УЗИ, картина была совсем другая. Протоки печени чистые, в желчном отдельные мелкие камни. Самочувствие хорошее. А вообще печень давала себя знать 40 лет, с 1962 года. В почках раньше УЗИ показывало песок, теперь его нет.

Адрес: Звягиной А. Е., 450068, г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

Жимолость ядовитая, но полезная

Когда я работал инженером на буровых, то нередко приходилось возиться в холодной воде, особенно зимой. От этого у меня сильно болели запястья. Однажды в лесу заметил кустарник, усыпанный красной ягодой. Ее даже птицы не клевали. «Ядовита, наверное», — подумал я. Но решил натереть ею запястья.

О чудо — боль прошла! Позже узнал, что это жимолость.

Потом я уехал на рыбалку с друзьями, но незадолго до этого меня разбил радикулит, так что я не мог купаться. Но, к счастью, по дороге вновь увидел жимолость. Натер красными ягодами поясницу — и боли как не бывало. Теперь жимолость всегда в моей домашней аптеке.

Собираю ягоды в июле. Они бывают красного и желтого цветов, плотно набиваю ими темную бутыл-

ку и заливаю спиртным (незалитая ягода и дня не пролежит). От спиртного возникает брожение, поэтому необходимо сделать отверстие на крышке сосуда.

Адрес: Хороброву Николаю Петровичу, 403840, Волгоградская обл., Камышинский р-н, Петров вал, ул. Камышинская, д. 9.

Все про тысячелистник

Моя мама прожила 94 года. Она никогда не пила таблеток. И я научилась у нее принимать только лекарственные травы: шиповник, подорожник, шалфей, чабрец, березовые листочки, крапиву, пустырник, одуванчик, лопух, тысячелистник...

Вот о нем-то, тысячелистнике, и хочу рассказать. Тысячелистник — это одно из древнейших лекарственных растений. Для лечебных целей используют стебли, листья, цветочные корзинки.

Тысячелистник обладает вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами. Нормализует обмен веществ, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Водный настой тысячелистника увеличивает свертываемость крови. Его также применяют при гастритах, при язвенных спастических колитах, расстройстве кишечника, геморрое, болях в пояснице.

Как я готовлю настой из тысячелистника: 2 столовые ложки травы заливаю стаканом горячей воды, нагреваю на водяной бане 15 минут, охлаждаю при комнатной температуре 45 минут, процеживаю. Принимаю по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Советую не рвать тысячелистник около дороги. Сама летом езджу в степь, чтобы пополнить его запасы. Около леса стригу ножницами цветочки — зонтики белого цвета, на подносе сушу в комнате, измель-

чаю и кладу в ситцевую сумочку — это на зиму. Летом же завариваю свежий.

Адрес: Кузнецовой Екатерине Дмитриевне, 474010, Казахстан, Акмолинская обл., г. Макинск, ул. Сейфулина, д. 14, кв. 20.

О пользе выеденного яйца и тополиных почках

После публикации моего письма «Дружу с глиной и медью» в № 23 за 2001 год мне пришло 28 откликов с вопросами. Я всем ответила, и мало того, даже приобрела троих друзей, душевных женщин, с которыми мы сейчас переписываемся.

Через рубрику «Отзовитесь» читатели часто обращаются с просьбами помочь вылечить то или иное заболевание. Знаю: многие болезни можно вылечить настойкой тополиных почек. Сама я лечусь тополиными почками уже 4 года, настойка хорошо снимает любой зуд (почаще протирать больные места смоченной в настойке ваткой), аллергию, проходят прыщи, очищаются гнойные ранки, порезы, язвочки, нарывы, мокнувший грибок на ногах между пальцами и сухой ногтевой грибок. Грибок тоже вылечила сама, хотя 4 года ничем не могла его вывести. Просто делала на ночь примочки на ноготь, сверху плотную бумагу или целлофан, прибинтовывала. Утром размягченный ноготь хорошо состригается. Такие примочки делать в течение недели, пока старый ноготь весь не сойдет и не появится новый.

Настойка тополиных почек снимает жжение после укусов насекомых: комаров, мошек, пауков и другого гнуса — сама часто пользуюсь.

Можно лечить простудные заболевания: 15-20 капель настойки на столовую ложку воды, выпить за 30 минут до еды. Моя соседка так лечит своих детей, зимой они часто болеют. Она дает им по 10 капель на 1 ст. ложку воды за 30 минут до еды и еще растирает грудку. Настойку хвалит, говорит, хорошо помогает. А у меня 2 месяца был заложен нос, сама не знаю почему. Недавно я сделала примочку на переносицу, и вы не поверите, за один раз все прошло! Вот уже 10 дней дышу свободно. Я намочила ватку в настое, положила на переносицу, сверху целлофан и прижала очками. Через час все прошло.

Вот видите, какие чудеса творит эта настойка, у меня всегда она есть в запасе для себя, заготавливаю каждую весну.

Настойку сделать очень просто: полстакана тополиных почек залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном прохладном месте (но не в холодильнике), встряхивая каждый день.

Пью яичную скорлупу. Измельчая ее в порошок в кофемолке или ступке (можно пропустить через мясорубку). Кстати, если кислотность желудка повышена, половину чайной ложки порошка запить водой, если понижена, то — водой с яблочным уксусом (1 стакан воды + 1 чайная ложка яблочного уксуса + 1 чайная ложка сахара или меда), принимать 2 раза в день до или после еды. Яичная скорлупа ликвидирует изжогу, понижает кислотность, «закрепляет» суставы, укрепляет организм. Яичная скорлупа — источник кальция, который с возрастом «вымывается» из костей, они становятся ломкими, хрупкими. Я пью скорлупу и сейчас чувствую себя намного лучше, словно мне не 61 год, а 30 лет.

Адрес: Андриановой Р.М., 627195, Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртленский.

Льняное семя выгнало камень из почки

У меня были камни в правой почке. Пила прописанные врачом таблетки, но улучшений не было. Тогда врач предложил операцию, но мне уже 79 лет. Какая тут операция! Стою и плачу. Ко мне подошла пожилая женщина и спросила: «В чем дело?» Я ей все рассказала. И она посоветовала купить в аптеке льняное семя, запарить 1 чайную ложку семян на стакан воды и прокипятить смесь. Пить в течение двух дней по полстакана каждые два часа. Прокипяченная смесь будет довольно густой, поэтому перед приемом ее нужно будет разбавить водой. Если вкус вам покажется неприятным, добавьте лимонный сок. Я пила льняное семя 1 месяц, и ... камней вроде бы и нет.

Адрес: Попив Софье Никандровне, 340004, г.Курган, ул. Кольцова, д. 41.

Овощной сок против бронхита

У меня был хронический бронхит. Мне посоветовали сделать такой состав: 200 г сока моркови, 200 г сока красной свеклы, 200 г сока черной редьки, 200 г меда, 200 г 70 % спирта (можно самогона). Все смешать и поставить в холодильник на 6 часов. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления. Когда я начала пить смесь, у меня выходила белая, как пена, и жесткая, как хрящ, мокрота. Кстати, эту настойку, говорят, можно принимать при любых легочных заболеваниях.

Адрес: Любови Алексеевне, 394043, г.Воронеж.

Простые рецепты на каждый день

Знаю несколько хороших, проверенных на собственном опыте рецептов, которые и хочу предложить читателям вестника.

Когда созревает ячмень (больно дотронуться до глаза или чешется веко), то утром «голодной» слюной (до завтрака) обильно смазываю веко. Повторяю несколько раз, то же самое можно сделать и на второй день. Не зря в народе говорят, что надо плюнуть в глаз при ячмене. Все пройдет.

Если у меня начинает першить горло — очищаю дольку чеснока и сосу ее, не раскусывая, как леденец, пока не станет прозрачной. Потом выплевываю. Сосать чеснок до тех пор, пока не пройдет горло, чем чаще, тем лучше. При кашле так можно смягчить горло.

Как-то я простудила коленные суставы, не могла ходить, с трудом поднималась по лестнице, мучили сильные боли. Один добрый человек, врач-психотерапевт, подсказал, что нужно каждый день ходить на коленях «шагов» по 400. Сначала я могла только встать на колени и сделать «шагов» 5 — 6. Постепенно довела до 400 и сейчас даже не вспоминаю о болях в коленках.

При кашле готовлю «жженный сахар»: беру 1 ст. ложку сахарного песка, кладу на сухую сковородку и нагреваю ее на огне, пока сахар не станет коричневым. Потом добавляю немного воды и размешиваю ложечкой. Водичку сливаю и пью по глоточку при приступе кашля. Горло смягчается, кашель утихает.

Адрес: Паниной Ирине Александровне, 445038, Самарская обл., г. Тольятти, Московский пр., д. 23, кв. 365.

Массаж для десен

Лет 30-40 назад у меня разболелись десны, кровоточили, зубы шатались, шел запах изо рта. Не мог кушать мясо, капусту, морковь и всю твердую пищу. Обратился к зубному врачу. Прошел 10 сеансов лечения, но помогло не надолго. Лечился повторно, но улучшение опять было временное. Тогда соседка-медсестра посоветовала массировать десны и полоскать рот морской водой. Эта процедура быстро облегчила мое состояние. Я смазывал большой и указательный пальцы подсолнечным маслом или банным мылом и массировал десны одновременно с обеих сторон. Больно, конечно, было, но терпел. Первое время даже стонал, но через две недели стало легче. Десны окрепли, зубы перестали шататься. Лечение продолжал. Через полтора месяца пришел к зубному врачу — выпали глоты. Врач посмотрел и сказал, что у меня десны, как у молодого. Массаж я продолжал еще какое-то время, а потом перестал делать, а вот рот морской водой полощу до сих пор.

Как делаю морскую воду. В 150-200-граммовую бутылку наливаю теплую воду из-под крана, добавляю 1 чайную ложку соли, 2-3 капли йода и чайной соды на кончике ножа. Взбалтываю, и морская вода готова. После еды я полощу рот и горло для профилактики. Хорошо помогает морская вода при ангинах и насморке.

Кстати, по рецепту «ЗОЖ» моя знакомая избавилась от костоеда. Она взяла 2 кг ржи, березовый веник и 0,5 кг свежей полыни. Сложила все это в кастрюлю и кипятила 5 минут. Потом отвар остудила до температуры, как можно терпеть, потому что в этот отвар надо опустить руку и держать по 10 минут утром и вечером

(можно подогреть старый отвар). Сделать 6-8 сеансов. После каждой процедуры сорвать с веника несколько березовых листочков и обернуть больной палец. На следующий день вся гадость окажется на листике.

Адрес: Махмутбабаю Хусаенову, 426073, Удмуртия, г. Ижевск.

Необычное свойство чая

Два года назад у меня сильно разболелись зубы. Боль такая, что я готов был вынуть изо рта челюсть вместе с мостами. Перепробовал все подручные средства, не помогли. Взгляд упал на пачку чая. Рассудив, что крепко заваренный чай помогает снять боль (мне как-то обожгло сваркой глаза, так вот заварка меня спасла), я положил в рот щепотку черного чая, примерно полчайной ложечки, смочил слюной и переместил языком к больному зубу. Не сразу, примерно через полчаса боль стала стихать. Спать я лег с чайным «тампоном» за щекой. Наутро боль ушла, и я смело пошел к зубному врачу.

Заварка помогла и моим знакомым. Чайной заварки нет в аптеке, зато она всегда есть в каждом доме, поезде, пароходе и даже самолете.

Адрес: Геннадия Сурникова, 693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Вокзальная, д. 9 «а», кв. 56.

Картофельный цвет на «Тройном» — прекрасная растирка

Я пенсионер. Мне 63 года. Выписываю «ЗОЖ» третий год. Страдаю полиартритом и хочу поделиться

ся рецептом, которым я пользуюсь, и он мне помогает. Настойка из картофельного цвета — прекрасное средство от полиартрита.

Как только зацветет картофель, я собираю наземную часть растения вместе со стеблями и сушу в тени. Потом горсть сухого цвета кладу в темную 0,7-литровую бутылку и заливаю 600 г тройного одеколона (зеленого цвета). Настаиваю 2 недели в темном месте — и лекарство готово. Втираю на ночь в колени, а утром смываю. И так до последней капли.

Адрес: Дригалину Бориса Алексеевича, 403879, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Фабричная, д. 40, кв. 56.

Мумие — бальзам для лицевого нерва

Несколько раз в рубрике «Отзовитесь» встречала просьбы помочь вылечить неврит лицевого нерва. Решила написать в «ЗОЖ». Один близкий мне человек после утренней пробежки искупался в лесном озере. Был ноябрь, и он заработал неврит лицевого нерва. И началось хождение по физкабинетам, уколы, лечение грязями в Крыму. Так прошло два года.

В те годы мне довелось прослушать лекцию доктора наук Козловской (имениотчества, к сожалению, не помню) о горном бальзаме мумие.

Я записала предложенный ею рецепт и предложила его своему больному. Помогло.

На курс — это 10 втираний — требуется 40-50 г мумие.

Методика: на ночь на чистую кожу, смоченную теплой водой, нанести слой мумие. Надеть на руку чистую хирургическую перчатку и втирать мумие 3-5 ми-

нут. Кожа станет сухой, вы почувствуете, что улучшилось кровообращение, исчезнут боли. Кстати, я так лечу радикулит.

Так вот, лицевой нерв мы вылечили за 3 курса с перерывом в две недели. В течение года повторяли лечение для профилактики и береглись от простуд.

Адрес: Бабич Валентине Дмитриевне, 433506, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Королева, д. 8 «б», кв. 65.

День за днем лечила язву

Хочу поделиться своим опытом лечения язвы желудка и 12-перстной кишки с помощью диеты.

Первый день

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут съела лист алоэ. Отрезала 3 см, очистила от кожицы и съела.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через полчаса можно кушать, как обычно.

Второй день

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут проглотила 1 чайную ложку аптечной настойки прополиса.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через 30 минут можно кушать.

Дни чередовать: первый день, второй день. Курс — 1 месяц, потом 1 месяц перерыв, и так до полного излечения.

Адрес: Емельяновой Зое Николаевне, 170002, г. Тверь, ул. А. Завидова, д. 19, кв. 70.

Бабушкин рецепт от дистрофии

У брата и отца моей одноклассницы была дистрофия мышц. Как-то моя бабушка, увидев их страдания (отец еле передвигал ноги, а у брата еще и мышцы лица были атрофированы), передала им рецепт от мышечной дистрофии (не знаю, откуда она его взяла). Сегодня, спустя два года, оба чувствуют себя намного лучше. Вот я и спешу поделиться этим рецептом.

Взять по 10-15 г травы земляники лесной, травы клюквы болотной, травы голубики, зверобоя продырявленного, золототысячника, листа брусники, молодого листа березы, почки черного тополя и почки сосны.

2 ст. ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка, прокипятить 5 минут и 30 минут настоять. Выпить весь отвар в три приема, то есть 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще я знаю рецепт для лечения катаракты. Закапывать в глаза луковые и медовые капли. Репчатый лук натереть на терке и отжать сок, развести его с кипяченой водой 1:1. Капать 3 раза в день по капле, хранить в холодильнике. Курс лечения — месяц, потом месяц перерыв. Лечение длительное.

Адрес: Соповой В.Г., 656066, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ядерная, д. 21.

Березовая зола и кора ольхи спасли отцу жизнь

Часто встречаю в «ЗОЖ» просьбы подсказать рецепт лечения незаживающих ран. И тут я вспомнила свою историю. Мама рас-

сказывала. Дело было еще в 20-е годы, почти 80 лет назад. Они с моим отцом были молодые, жили бедно. Отец зарабатывал тем, что ходил по деревням и рубил срубы. Однажды он промахнулся и ударил себя топором по ноге. Ближайшая больница — за 12 км. Когда отец туда добрался, врач сказал, что придется ампутировать ногу. Отец отказался. Сколько времени прошло, мама не помнила, но ему становилось все хуже и хуже, он уже ничего не ел и не пил. Мама вспоминала, что она уже поставила стол посреди избы, и все ждали конца. В этот момент зашел в дом человек из соседней деревни — он ходил по домам и продавал всякие мелочи. Увидев отца, спросил, почему хозяин лежит. Мать ответила. Тогда человек наказ матери тотчас же сделать щелок из древесной березовой золы и промыть рану, а потом надрать коры ольхи, напарить и делать компрессы после промываний щелоком.

Мать наказ выполнила. Свершилось чудо: отец стал постепенно оживать и в конце концов выздоровел. Рана зарубцевалась, затянулась. Вот такая история произошла с моим отцом. Может, кому-то этот рассказ и пригодится.

Адрес: Харьковской Анне Яковлевне, Хабаровский кр., г. Комсомольск-на-Амуре.

Не хуже любого крема

Хочу рассказать всем, как я избавилась от шелушащейся кожи на руках и от трещинок на кончиках пальцев. Смешала в одном пузырьке в равных пропорциях медицинский спирт и глицерин. Хорошо взболтала. Пользовалась, как кремом для рук: наливала в ладонь небольшое количество и втирала в кожу,

особенно в больные кончики пальцев. У меня этот пузырек в течение нескольких лет стоит уже на одном месте, по мере использования готовлю новый состав. Каждый раз, когда руки побывают в воде, их надо смазывать этой смесью. Постепенно я перешла на обыкновенный крем для рук, но иногда бывают обострения, тогда я достаю пузырек с лечебным кремом.

Адрес: Каевой Елене, 432071, г. Ульяновск, ул. Орлова, д. 2, кв. 66.

Ешьте морковку и забудете про мозоли

О вестнике «ЗОЖ» я узнала недавно — дала почитать соседка. Газета меня очень заинтересовала. Прочитав два письма — «Лепешка от сухой мозоли» и «От натоптышей спасает луковая шелуха», хотела бы возразить их авторам. Механически убирать наросты бесполезно, они вырастут снова. Я испытала это на себе, потому что много лет страдала мозолями. На каждой ступне было по 20-30 головок, ходила, как на камнях. Советы мне давали и знакомые, и врачи, жгла я мозоли и кислотой, и просто отпаривала, срезала. Ходить приходилось на живом мясе. И вот однажды в книге по косметике я прочитала, что ороговение кожи происходит из-за недостатка в организме каротина. Прочитала и забыла. А через несколько лет где-то услышала, что каротин в организме усваивается только в присутствии жира. Опять мимо ушей. И вот однажды у меня в голове встретились две мысли: ороговение — это мозоли и натоптыши, каротин — это морковь и ботва, а жир — сметана, масло и т.д.

Я ежедневно стала нати-

рять на терке морковь (в сутки до килограмма), резала ботву и все это заедала бутербродом — хлеб с маслом. Через 2-3 месяца головки мозоли вышли сами, а еще через 6 месяцев все уплотнения исчезли. Ступни ног и пальцы стали мягкими. Теперь время от времени я «поддерживаю» себя морковкой, и не нужно терзать себя кислотой, тем более что это болезненно.

Адрес: Борисовой Н.С., 618426, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 100, кв. 4.

Корнями шиповника лечили диарею

Мне 42 года. Болячки есть, но борюсь с ними по вашим рецептам и лечу свою семью. В одном из номеров обратила внимание на рекомендацию лечить почки отваром корней шиповника и насторожилась: не вызовет ли такое лечение запор? Сколько себя помню, в нашей семье применяли отвар корня шиповника при расстройстве желудка как закрепляющее средство. Еще прабабушка моя так лечила запоры, а она травы знала, сама дожила до 93 лет. Вот каким рецептом от диареи мы пользовались.

Накапывали корни шиповника летом в лесу, по возможности толстенькие, вымывали и хорошо высушивали. Хранили в хлопчатобумажном мешочке (измельчать не надо). При необходимости два-три корешка нужно отварить в ковше или небольшой кастрюльке до тех пор, пока отвар не станет цвета крепкой чайной заварки. Выпить в два-три приема с интервалом в час или чуть больше. Если состояние не улучшится, можно сварить еще одну порцию

этих же корней, но, как правило, дополнительного лечения не требуется. Помогало безотказно.

Использованные корни можно высушить и убрать до следующего раза, их можно использовать неоднократно, пока цвет отвара не ослабнет, тогда необходимо заваривать новые корни шиповника.

Адрес: Морозовой И.В., 644070, г. Омск, ул. Звездова, д. 107, кв. 108.

Лед улучшает сон и память

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» рецептом. Речь пойдет о точке «фен-фу», которая омолаживает мозг, улучшает сон и память. Это доступное средство восточной медицины применяю сама.

Точка «фен-фу» находится в месте, где череп встречается с позвоночником. Берем коктейльный кубик льда и прикладываем к этой точке. Затем надеваем на голову резиновую шапочку или платок, а на плечи кладем полотенце. На начальном этапе лед следует ставить два раза в день: утром (за полчаса до завтрака) и вечером перед сном. И так до той поры, пока кожа не перестанет реагировать на лед. Тогда регулярные процедуры следует прекратить и прибегать к ним по обстоятельствам. Саму процедуру лучше проводить на свежем воздухе — на даче, на балконе. Тут самое главное — не переусердствовать.

Начав лечение льдом, необходимо отказаться от спиртного, почистить организм активированным углем.

Лед не приносит организму вреда, он просто двигает кровь в те места, где ей положено быть.

Адрес: Летуковой Наталье Александровне, 156003, г. Кострома, ул. Боровая, д. 20, кв. 28.

ЦЕЛЕБНАЯ БЕСЦЕННАЯ ЧЕРНИКА

В нашей бывшей коммуналке — старинном купеческом особняке — жила семья поляков. Называли мы их тетя Шура и дядя Костя. Они всегда были веселы, в хорошем настроении, дружны и никогда не болели. А позднее, когда они оба дожили до 95 лет, я, будучи врачом, раскрыл секреты их долгожительства без болезней.

Одним из главных считаю регулярное употребление ягод черники и ее листьев. Свежую чернику мои поляки ели с молоком, растолченную, добавляя немного сахарного песка. Из нее приготавливали кисели, варенье, компоты, парили в печке с овощами, а также сушили. А листья заваривали с ромашкой, цветками боярышника, мятой, листьями черной смородины и земляники и употребляли вместо чая.

В возрасте 12 лет у меня после простуды пропал голос. Врачи дифтерию исключили и поставили диагноз: острый ларингофарингит. Температура нормализовалась, но голос не восстанавливался в течение двух недель. А мне нужно было ехать на российский конкурс чтецов. Я волновался, все советы врачей выполнял, а голоса не было. Вот тогда тетя Шура и дала мне стакан сушеной черники и рассказала, как готовить и употреблять.

Я брал две чайные ложки сушеной черники на заварной чайник, заливал крутым кипятком, настаивал 2 часа. Этим теплым настоем полоскал горло каждые 2-3 часа в течение 4 дней с произнесением звуков: «и-и-и-а-а». После полоскания пил отвар черники вместо чая. На пятый день у меня стал появляться голос, через 9 дней он восстановился полностью. При полоскании в первые 4 дня из горла вышло большое количество вязкой слизи. На 5-6-й день слизи отходило поменьше. А на 7-8-й день прекратилось. Стало свободнее дышать, и главное — появился голос.

Работая врачом, я заинтересовался целительными свойствами черники и во время усовершенствования на курсах в Москве досконально изучил всю имеющуюся литературу.

Черника и ее листья по своему составу уникальны. Это природная аптека лекарств, витаминов и микроэлементов.

Плоды черники содержат: антоцианы (гликозиды и галактизиды дельфинидина и

мальвидина, смесь которых известна под названием «миртиллин»); дубильные вещества, глюкозу, фруктозу и другие сахара; органические кислоты (лимонную, яблочную, янтарную, молочную, щавелевую); витамины: С, В₁, В₂, Р, каротин; пектиновые вещества; соли железа, фосфора, кальция, меди, магния, марганца, цинка; калий, серу.

Листья черники не менее богаты полезнейшими для человека веществами. Отмечу хотя бы высокое содержание неомиртиллина, который способствует снижению содержания сахара в крови и в моче при диабете.

В 1970 году, будучи в гостях у родной тетки, страдавшей легкой формой диабета, я предложил лечение отваром листьев черники: 1 столовая ложка измельченных листьев на стакан кипятка. Принимать нужно было по 1 стакану три раза в день в горячем виде. В течение 30 лет, соблюдая диету, отказавшись от таблеток, она постоянно принимала отвар листьев черники и чувствовала себя здоровым человеком.

Однако и при инсулинозависимом диабете 1-го типа прием отвара листьев черники, наряду с медикаментозным лечением, приносит несомненную пользу. Еще лучше принимать следующий сбор:

Лист черники — 4 части
Лист мяты перечной — 1 ч.
Кора крушины — 2 ч.
Семя льна — 2 ч.
Трава зверобоя — 3 ч.
Цветки пижмы — 3 ч.
Цветки бессмертника песчаного — 7 ч.
Корень крапивы двудомной — 5 ч.

Смешать все части сбора, затем 4 столовые ложки смеси засыпать в термос на 1 литр и залить кипятком; настаивать в течение полутора суток. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде — 1 литр настоя на 2,5 дня.

Можно порекомендовать и другой сбор:

Листья черники — 2 части
Корень одуванчика — 2 ч.

Листья крапивы двудомной — 2 ч.

Стручки фасоли — 2 ч.

Трава галоги лекарственной — 2 ч.

4 столовые ложки сбора залить 1 литром крутого кипятка в термосе и принимать, как в предыдущем рецепте.

При лечении эти и другие сборы лучше чередовать, скажем, каждый месяц.

Еще более удивительные свойства черники благодаря содержащимся в ней гликозидам миртиллина и неомиртиллина проявляются при лечении различных расстройств зрения.

Однажды в 70-е годы военный друг моего отца прислал письмо, в котором сообщал, что у его сына, командира экипажа самолета Ту-154, выполняющего международные рейсы, стало ухудшаться зрение, особенно ночью. У меня в фитоаптеке были весьма впечатляющие данные о том, что летчикам ВВС Британии в период боевых вылетов наряду с шоколадом давали черничное варенье. Благодаря употреблению черничного варенья у них улучшалось зрение. В августе я купил 3 ведра черники и отправил самолетом в Киев. А лечение прописал следующее: свежую чернику замораживать в холодильнике и есть по 1/2 стакана 3-4 раза в день во время отдыха между полетами в течение года. Наш летчик часть черники высушил, из другой приготовил варенье. Во время полетов брал сушеную чернику и заваривал 1 чайную ложку на стакан кипятка. Весной, до цветения, я на-

собирали листья черники, отправив их ему до появления ягод. Листья мой пациент измельчал и употреблял так: заваривал по 1 столовой ложке стаканом кипятка и пил 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшение зрения наступило через 2 месяца. Таким образом он восстановил зрение, употребляя отвар листьев черники, чередуя с плодами черники, в течение пяти лет.

Сейчас он на пенсии, жив и здоров. А его отец, страдавший гипертонической болезнью, дожил до 90 лет, употребляя чернику и отвар из листьев и не прибегая к другим средствам. Хотя имел «букет» заболеваний, полученных в основном во время войны.

Задумайтесь теперь: ведь недаром многие западные фирмы закупают в России большое количество черники, чтобы изготовить из нее лечебный экстракт.

В настоящее время выпускается препарат оковит с черникой, который восстанавливает цветовосприятие, устраняет усталость глаз, улучшает состояние сетчатки глаза и сосудов глазного дна в условиях повышенной зрительной нагрузки.

А сколько еще таит секретов это чудо-растение!

Совсем недавно ученые одного из университетов США сообщили новые данные об открытии в чернике особых веществ — полифенолов. Оказывается, эти полифенолы предупреждают развитие опухоли и замедляют старение головного мозга.

И еще любопытно и очень важно: ягоды черники и ее листья практически не вызывают аллергии. Лично я не наблюдал побочных эффектов, да и в литературе об этом растении не находил упоминаний об аллергии при лечении черникой — этой скромной, бесценной, целебной ягодой.

В. А. МОМOTOV, врач.
г. Великий Устюг.

«ЗОЖ»: Дорогие зожевцы, наступила пора сбора черники — поистине уникальной ягоды. Не опоздайте, друзья. Собирайте ее, ешьте свежую, делайте варенье, сушите ягоды и листья. А эта «тихая охота» подарит вам еще и приятные мгновения общения с природой.

Мне 45 лет. Из-за неудачных зубных протезов у меня сильное жжение и сухость во рту, язык распух и стал белым. Врачи ставят диагноз: глоссалгия. Помогите!

Адрес: Сухининой Валентине, 630129, г. Новосибирск-129, а/я 76.

Мне 55 лет. У меня миома матки и пупочная грыжа. Как избавиться от болезней народными методами?

Адрес: Краснолуцкой В.А., 248021, г. Калуга, ул. Глаголева, д. 9, кв. 7.

Внучка страдает поликистозом почек. Как вылечить девочку народными средствами?

Адрес: Пенкину Владимиру Алексеевичу, 143360, Московская обл., г. Апрелевка, ул. Февральская, д. 48, кв. 57.

Кто справился с поликистозом печени и почек, отзовитесь!

Адрес: Бадтиевым (для Риты), 363700, Северная Осетия, г.Моздок, ул. Б.Хмельницкого, д. 48, кв. 78.

Дочери 35 лет. У нее опущение матки 2-й степени. Есть ли нетрадиционные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Решетовой Т.В., 433502, Ульяновская обл., г.Димитровград, ул. Осипенко, д. 11, кв. 17.

У меня эрозивный полипоз желудка и гастрит с пониженной кислотностью. Буду благодарна за любой совет.

Адрес: Ермишиной Тамаре Ивановне, 453333, Башкортостан, Кугарчинский р-н, с. Подгорное.

Дочери 27 лет. У нее киста на щитовидной железе. Очень прошу отклик-

нуться всех, кто знает, как избавиться от кисты народными средствами.

Адрес: Кабышевой Л.И., 690066, г. Владивосток, п/т Красного Знамени, д. 118, кв. 104.

В возрасте 48 лет я перенес правосторонний инсульт. Теперь хожу на одном костыле, правая рука не работает. Кто одолел последствия инсульта, отзовитесь!

Адрес: Голованову В.Г., 238708, Калининградская обл., г. Советск, ул. Чапаева, д.20, кв. 203.

У меня опущение почки 2-й степени и камни в почках. Может быть, есть способ обойтись без операции?

Адрес: Капусте Оксане, 353800, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Полтавская, ул. Ковтюха, д. 80.

Как вылечить хронический обструктивный гнойный бронхит и бронхоэктазы?

Адрес: Кононенко Валентине Федоровне, 675025, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Зейская, д. 72/2, кв. 56.

Мне 43 года. Вот уже несколько лет я больна инсулинозависимым диабетом. Посоветуйте, пожалуйста, как облегчить состояние?

Адрес: Лякович Надежде Геннадьевне, Самарская обл., Безенчукский р-н., п.с.т. Безенчук, ул. Быковского, д. 75, кв. 39.

Как вылечить народными средствами фиброзно-кистозную мастопатию и эутериоз 2-й ст. с кистобразованием?

Адрес: Ворониной Н.Л., 658207, Алтайский край, г. Рубцовск, пр.

Ленина, д. 38, кв. 61.

Я страдаю деформирующим артрозом коленных суставов с контрактурой. С болью я справляюсь, но хотелось бы знать, может быть, кто-то излечился?

Адрес: Шороховой Нине Петровне, 601482, Владимирская обл., г. Гороховец, ул. Парковая, д. 58 «б», кв. 23.

У меня эмфизема легких, из-за чего возникают частые приступы удушья даже при малейшей физической нагрузке. Что мне предпринять?

Адрес: Волобуевой З.В., 305018, г.Курск, ул. Серегина, д. 26 «а», кв. 5.

Отзовитесь, пожалуйста, те, кто сумел вылечить слоновость. Больна дочь.

Адрес: Савчук Любови Александровне, 426062, г. Ижевск, Старки, ул. Спортивная, д. 16 «а», кв. 37.

Племяннице 14 лет, она с рождения больна муковисцидозом легочно-кишечной формы. За годы болезни испробовали все виды лечения, но выздоровление не наступило. Болезнь прогрессирует. Есть ли народные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Шевцовой Нине Александровне, 692040, Приморский край, г. Лесозаводск, м/н Юго-Западный, д. 10, кв. 29.

Мне 31 год. У меня на голове частично выпали волосы. Лечусь уже 9 месяцев. Как восстановить рост волос?

Адрес: Елене Владимировне, 660078, г.Красноярск, ул. Свердловская, д. 33, кв. 102.

Помогите, пожалуйста, вылечить от клещевого энцефалита. Ноги совсем не ходят.

Адрес: Хохловой Ольге Михайловне, Тюменская обл., г.Ялуторовск, ул. Тюменская, д. 163, кв. 3.

Я совсем не чувствую запахов. Потеряла обоняние лет в 6-7, не знаю, как пахнут хлеб, цветы. Сейчас мне 52 года, так хочется хоть чуть-чуть вернуть обоняние.

Адрес: Павловой С.П., 454014, г.Челябинск, а/я 12144.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от хронического трахеобронхита народными средствами.

Адрес: Ошноковой Нине Александровне, 360032, КБР, г.Нальчик, ул. Калмыкова, д. 229, кв.47.

Стоматолог поставил диагноз: эрозивная форма красного плоского лишая слизистой оболочки губ. Пробовала лечиться "Имудонном", сурковым жиром, облепиховым маслом, но тщетно.

Адрес: Суминой Нине Павловне, 454016, г.Челябинск, ул. Чайковского, д. 70, кв. 351.

У меня постоянный отек носоглотки, а ночью случаются обострения. Пользуюсь «Нафтизином». Подскажите, кто-нибудь мог найти замену этим каплям?

Адрес: Злобиной Ольге Ивановне, 426072, г.Ижевск, ул. 40 лет Победы, д. 30 «а», кв. 9.

В мае 1997 года муж перенес инфаркт. Началась стенокардия и сильные боли в области груди. Поставили диагноз: стенокардия и грудной остеохондроз. Чем можно помочь человеку?

Адрес: Масной Ирине Викторовне, 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр.Ленина, д. 24, кв. 29.

Сегодня у нас несколько необычная подборка «Творческого клуба»: выискивают только поэты и любители каламбуров и афоризмов. А где же прозаики? Помните, блестящие вещи «Обнюхайте, свои же!», «На нас не угодишь», «Пропить можно деньги, а не лекарство»? Мы надеемся, что, как говорится, порох в пороховницах еще остался у наших авторов, склонных к прозе.

Так что — будем испытывать терпение читателей или порадуем их, оторвавшись на чуть-чуть от дач и огородов?

Администрация «ЗОЖ».

ВЛЕЧЕНИЕ К ЛЕЧЕНИЮ — РОД НЕДУГА

Давно записываю различные мысли, связанные со здоровым образом жизни и смежными областями жизни.

• Хороший человек на улице не валяется. — он всегда доползет хотя бы до своего подъезда.

• Зачастую с голубого ручейка промышленных стоков начинается река.

• В холодные дни он вместо камня носил за пазухой грелку.

• У врачей все проблемы — наболевшие.

• Книга о вреде пьянства заставила его задуматься: а стоит ли читать ее дальше?

• Среди клиентов дантистов немало коронованных особ.

• Изобрел фильтр для очистки совести.

• Трудно назвать сладкой жизнь диабетика.

• — Зуб на зуб не попадает, — жаловался дантисту клиент.

• Иные лекари куда опаснее самих болезней.

• Труд превратил обезьяну в человека, а протекция вывела ее в люди.

• Падает рождаемость? Так ведь мы же сами истребили почти всех аистов?!

• Нужна ли штурмовщина в конце медового месяца?

• Плохо, когда говорят «мой зеленый друг» о зеленом змие.

• За чужое здоровье пил вино, а за свое — валидол.

• Если волосы не красят женщину, то она перекрашивает их.

• Иная прямота — лишь следствие радикулита.

• Влечение к лечению — род недуга.

Адрес: Зиборову Александру Алексеевичу, 443009, Самара-9, а/я 2373.

БОЛЕЗНЕЙ БУКЕТ СВЕДЕМ НА НЕТ

Вам, зожевцы, пожелания, как избежать страдания.

Что другим пожелаешь, то обратно получаешь.

Хорошее самочувствие — добрых мыслей присутствие.

Твори добро, пока дано, Хотя бы в день одно.

Фортуна повернется задом,

Коли злость и зависть
дом.

Если от горя и не видно
ни зги,
Найди, кому хуже —
и помоги.

Внутренний голос
говорит тихо,
Он бережет тебя от лиха.

С вечера вопрос задай,
А утром совет получай.

А вот и главный мой завет:
Всем дожить до сотни лет.

Адрес: З.М. Кольцовой, 105066, Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24, тел.: 261-38-17.

«ЗОЖ»: Уважаемая З. М. Кольцова, что же вы не указали имя и отчество? Ваш дебют в прошлом номере вызвал такие теплые отклики, что мы не могли не опубликовать на этой странице новую тематическую серию ваших каламбуров. А третья будет?

ЗДОРОВО, ОДНАКО, ЖИВЕШЬ!

В «ЗОЖ» № 11 за 2002 год бывший рабочий аккумуляторного завода из Тюмени Анатолий Иванович Бражников предложил расшифровку названия вестника «ЗОЖ». Его материалы настолько понравились читателям, что «вызов» был принят. Сегодня вы с улыбкой прочитаете письма из нашей очередной почты. Но шлагбаум еще не закрыт.

ЗАНОВО ОТКРОЕМ ЖИЗНЬ

Хочу поделиться своими придумками по расшифровке «ЗОЖ». Хорошая, между прочим, интеллектуальная зарядка!

«ЗОЖ» — Зожевцев Объединяет Жизнелюбие!

«ЗОЖ» — Заново Открываем Жизнь!

«ЗОЖ» — Зожевцы! Ответьте Жажущим!

О себе: преподаватель детской музыкальной школы, 41 год, двое детей. Ис-

пользуем рецепты «ЗОЖ» — помогают.

Адрес: Жиловой Ольге Михайловне, 456040, Челябинская область, г. Усть-Катав, Микрорайон, д.10, кв. 29.

ЗНОДНО ОТЛИЧИТЬСЯ ЖЕЛАЮ

Хочу признаться вам в любви, Неповторимый «Вестник», Ты для России — ток крови, Спасатель и чудесник.

Правда, редакция, ты в том, Что нас предупреждаешь: «Советуйся всегда с врачом, Раз что-то применяешь!».

Газета «ЗОЖ» — Замысловатая Оригинальная Жемчужина!

А может быть:

«ЗОЖ» — Залог Осмысленной Жизни!

Адрес: Ивановой В.Е., 656023, г. Барнаул-23, ул. Глушкова, 54-16.

ЗОЖЕВСКАЯ ОЧЕРЕДНАЯ ЖЕРТВА

Лишний раз не примите таблетку аспирина или адефана, сядьте за стол, расслабьтесь душой, подумайте о «ЗОЖ» и — гарантирую! — забудете о болячках.

Я обыгрывал название вестника «ЗОЖ» в разных вариантах:

«ЗОЖ» — Задавим Онкологию Жизнедеятельностью!

«ЗОЖ» — Зарплату Отдай Жене

«ЗОЖ» — Зажирел, Однако, Животик.

«ЗОЖ» — Заехали Отдохнуть? Ждем-с!

«ЗОЖ» — Засветилась Осень Желтизною

И наконец-то я догадался, как подписать эти строки:

Зожевская Очередная Жертва — Анатолий Федорович Надеин.

Адрес: 690063, г. Владивосток, Острогорная улица, д. 5, кв. 4.

МЫ ЧАСТУШКИ ПРОПОЕМ

Когда в прошлом году во 2-м номере вестника «ЗОЖ» под рубрикой «Этюды оптимизма от Галины Кулешовой» мы опубликовали ее материал «Откуда у меня талант», даже и не предполагали, что предложение автора – «сочинить эпитафию» (надпись на плите сами знаете где) вызовет такой отклик у наших читателей. Еще раз убедились: зожевцы – люди веселые, изобретательные, талантливые. Несмотря ни на что...

Первой премией отмечено творчество нашего постоянного автора **Светланы Фомичевой** из города Острогожска Воронежской области. Приводим несколько строчек из частушек, признанных лучшими:

Ах, весна, скорее брызни
Солнцем в душеньку мою!
Про здоровый образ жизни
Я частушки вам спою.

Если ты больной, и все же
Не смогли помочь врачи,
Выбирай рецепты
в «ЗОЖе»,
Да и сам себя лечи.

(«ЗОЖ» № 1 (205), 2002 г.)

Лауреатом второй премии стала **Татьяна Овчинникова** из Саранска. Мы опубликовали несколько ее веселых четверостиший. Вот одно из них:

Мне сегодня не до мужа,
Говорю ему: «Не трожь!»
Ко мне в гости с новостями
Почтальон доставил «ЗОЖ».

(«ЗОЖ» № 7 (211), 2002 г.)

Еще одна вторая премия у **Галины Косенко** из Московской об-

ласти. С юмором у нее все в полном порядке. Прочитайте частушки Галины Ивановны и убедитесь в этом сами:

Перестройка, перестройка,
Я и перестроилась,
У соседа денег много,
Я к нему пристроилась.

(«ЗОЖ» № 3 (207), 2002 г.)

Третья премия досталась «женщине бальзаковского возраста» – так она сама себя величает – **Ольге Дакалиной** (Железногорск). Ее озорные частушки опубликованы в «ЗОЖ» № 7 (187), 2001 г.

Нет надежды
на лекарства –
Их цена людей добьет!
Наше зожевское братство
Помереть нам не дает!
Будем и впредь вместе, друзья!

Бронзовым призером стала также **Лидия Кузнецова** из Екатеринбурга («ЗОЖ» № 2 (182), 2001 г.). Это ей принадлежат веселые частушки:

Тетя Соня захотела
Изменить частично тело.
Цену у врача узнала
И сознание потеряла.

Практически ежедневно в редакционной почте встречаются частушки, озорные куплеты, анекдоты. Собралось таких писем у нас больше тысячи. Со всех концов нашей необъятной страны.

Откровенно говоря, мы вначале и не собирались проводить конкурс частушек. Объявили уже по вашему практически требованию.

Ну а теперь жюри подвело итоги, и вот что получилось.

Татьяна Колчанова из Смоленска («ЗОЖ» № 4 (184), 2001 г.) тоже заслужила **третью премию**. Она прислала нам «Веселую эпитафию» с такой припиской: «Может, что-то и понравится из написанного, а нет – не беда. Я же не поэт, просто порой хочется «поюморить».

Нам понравилось, Татьяна Константиновна.

Особенно эти строчки:

Я газету «ЗОЖ» читала,
Да лечилась по ней мало.
Меньше б ела да пила –
Здесь сейчас бы не была.

Поздравляем победителей! И в который раз констатируем: наши читатели – люди талантливые, не теряющие оптимизма, чувства юмора в самых сложных жизненных ситуациях.

Просим Ольгу Дакалину сообщить в «ЗОЖ» свое отчество.

P.S. Возможно, кому-то итоги конкурса покажутся необъективными. А мы и не спорим, ведь это ваш конкурс, вы придумали, и вы вправе внести коррективы. Мы оставили на ваше усмотрение три вакансии – одну вторую и две третьих премии. Ждем-с!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р – печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» –
вестник «ЗОЖ».

Издается

с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Общий тираж 2.480 000 экз

Тираж «Медиа-Прессы»

1.648.500 экз.

Заказ № 14691

Подписано в печать

25.07.2002

Интернет: www.ZOJ.ru

ВЕСТИ

ЗОЖ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



№ 15 (219), август 2002 г.



Август — страда для всей семьи.
Фото Вячеслава Кругликова.



- «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»
- «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062
- «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



Письмо в номер

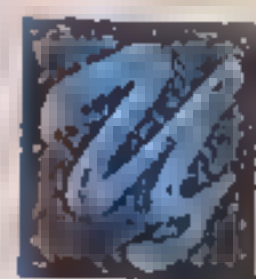
БЕРУ СВОЕ МНЕНИЕ ОБРАТНО

Если откровенничать, то до конца. Был момент, когда я придерживалась одного мнения с теми читателями, которые выступали против публикаций «Творческого клуба»: лучше отдать драгоценные странички газеты медицинской теме. Вообще-то я люблю творческих людей, но предпочитаю встречаться с ними в литературных изданиях.

С такими своими убеждениями я жила до получения очередного номера газеты «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 г.).

Заглянув на последнюю страницу, прочитала ее до конца и восхитилась автором статьи «ЗОЖ» — «Здорово, Однако, Живешь!» А.И.Бражниковым. После этой публикации у меня сменилось мнение о «Творческом клубе» нашей газеты: пусть он существует, но творить надо, не отходя от темы, как это сделали А. И. Бражников и Н. И. Исакова, автор стихов на этой же странице — «Всего лишь сказка».

Адрес: Удановой Зое Васильевне, 431510, Республика Мордовия, Лямбирский район, с.Лямбиров, ул. Ленина, д. 41, кв. 6.



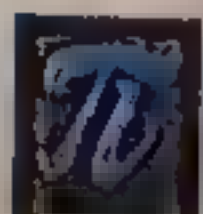
Цитата дня

«Счастье, как здоровье, когда оно есть, его не замечаешь», — сказал Иван Сергеевич Тургенев еще 160 лет назад. А как свежо звучат эти слова сегодня!

Адрес: Задко Маргарите Александровне, 454014, г.Челябинск, ул.Ворошилова, 34-24.

Повторяйте, как молитву: «Чем больше стрессов, тем крепче моя нервная система». Другого лекарства от стрессов нет!

Адрес: Липневич Елене Викторовне, 663614, Красноярский край, г.Канск, Северный микрорайон, д.4, кв.47.



Рикол дня

Больничное лечение обходится дорого, но где еще вам подадут завтрак в кровать?

Адрес: Антону Каширину, Московская обл., Пушкинский р-н, д. Лепешки.

Я ПОБАИВАЮСЬ

Тут у нас, знаете ли, был период — ну, напрочь исчезла почта. Никто ничего не пишет. Не хвалят, не ругают. То ли огордные заботы читателей заели, то ли жара в голову ударила, то ли, может, проливные дожди... Но, слава Богу, все вроде наладилось, и письма снова пошли косяком. Но не так уж часто выудишь среди них истинное откровение.

Люди все больше спрашивают о способах избавления от тех или иных болячек. Это и понятно: медицина ныне все более и более становится платной, цены на лекарства, особенно на импортные, просто сумасшедшие. Я тут коленом ударился. Никаких вроде ощущений. А через недельку стало побаливать. Думал, пройдет. Ан нет: дальше — больше. Пошел к врачу. Тот мое колено ощупывал так и эдак. Я говорю: «Может, на рентген податься?». А он мне: «Тут и без рентгена все ясно. У вас типичный эпикондилит. Очень паршивая штука».

В душе я обрадовался: не саркома хоть. Тут перед тем, как к врачу пойти, прочитал два совершенно ужасных письма о саркоме.

Успокоился, спрашиваю: «Есть ли какое-то радикальное средство?». Врач эдак с сожалением посмотрел на меня и говорит: «Есть. Отличное средство — Инолтра». Пошел я в аптеку. Спрашиваю: «Инолтра есть?». Милая девушка в синем халатике отвечает: «Есть, гражданин. Она перед вами на витрине».

Я взгляд поднял и чуть дар речи не потерял — 2 867 рублей упаковка на 10 дней. «Черт с ним, — подумал я, — с коленом. Штука вроде не смертельная».

Отправился домой без Инолтры. Позвонил Кларе Дорониной. Она посмеялась. А через час приехала, привезла траву звездчатку. Сказала: «Порежь помельче, крупной соли каменной насыпь, чесночку толченого добавь. Разложи смесь на широкий бинт, сложенный вчетверо так, чтобы колено охватить. Сверху — такой же бинтик, целлофан и все закрепи эластичным бинтом. Ложись спать. Если начнет нестерпимо жечь, компрессними». Но я, между прочим, проспал до утра и никаких неприятных ощущений не испытывал.

Проделал я эти процедуры трижды через день. И вот хожу. Болей, вроде, никаких. И все за бесплатно!

Мораль тут такова: сегодня подавляющее большинство рекламируемых лекарственных средств, особенно импортных, — туфта. И лечитесь-ка вы простыми домашними, теми, о которых мы постоянно пишем. Правда, есть здесь одно «но». Я вот упомянул о соли в своем компрессе и невольно вспомнил эпопею с рецептом фельдшера Штаба: снег с солью от артрита. Судя по почте, рецепт этот помог очень многим. Но и многим же, напротив, доставил боли и хлопот. В основном неудачи происходили в результате отсутствия терпения у читателей — при первых же признаках обморожения они мчались к врачам, и лечение только усугубляло ситуацию. Другие, невнимательно прочитав материал, грубо нарушили принципы лечения. Но наслушались мы в свой адрес нелицеприятных высказываний много! Так что теперь я к советам по применению различных экстравагантных средств отношусь с некоторым страхом. Вот сейчас у нас бум по поводу применения 3-процентной перекиси водорода. Писем в адрес Ивана Павловича Неумывакина — море. Посидел я с ним, сделал очередное интервью, но ставить в номер, признаться, боюсь.

Да, почта хорошая. Скажем, Раиса Петровна Цыганкова из Владимира, весьма успешно пролечившись перекисью сама, рассказала о дочери, которая начала принимать «лекарство» одновременно с ней.

«Дочь была в очень подавленном состоянии. Она страдала от многих болячек: сосудистая дистония, мигрень, щитовидка, остеохондроз, бронхиальная астма, ревмокардит, миома, спайки труб, хламидии, стафилококк, стрептококк, лямблии, нарушение обмена веществ, вес под 100 кг при росте 1 м 58 см, дисбактериоз и так далее. Все диагнозы подтверждены исследованием, в том числе компьютерным. Она позвонила мне, едва не в истерике: «Что делать? Денег нет, жить тяжело. Врачи назначили кучу антибиотиков...» Тут я ей и рассказала про H₂O₂. Она ухватилась, как утопающий за соломинку: благо, дешево! Провела курс, затем прошла повторное глубокое исследование. И представьте: никакой заразы — ни микробов, ни вирусов. Куда-то панкреатит исчез, а с ним и миома. Труды, как у девочки, бронхи чистые. Кашель, мучивший более 2 лет и днем, и ночью, прошел за одну неделю. И видели бы вы ее — она ожила».

Фантастика! Признаться, и сам не верю. Но куда денешься: письмо есть письмо, с именем, адресом... И, главное, таких восторженных реляций немало. Но в руках у меня и другое письмо. Женщина сообщает: приняла 2 капли перекиси и потеряла сознание. Тоже фантастика. И тоже в душе не очень-то верю: отчего, почему? Но ведь письмо. Есть имя, есть адрес. Вот поэтому-то я и боюсь поставить в номер уже готовое интервью с Неумывакиным.

А вы как думаете, что мне делать?

Анатолий КОРШУНОВ.

Все зависит от вас

Два года назад в «ЗОЖ» было опубликовано письмо Сергея Анатольевича Родина «Встань и иди!» (№ 4 (160) за 2000 год). Тогда редакцией вестника была высказана надежда на новую встречу на страницах «ЗОЖ» с тем, чтобы услышать более подробный рассказ о возвращении к жизни Родина после несчастного случая, который перевернул всю его жизнь... И такое письмо пришло.

Пишет вам житель города Королева. В предыдущем письме я говорил, что являюсь инвалидом I группы по документам и... бегаю. Да, как это ни покажется странным некоторым людям, которые погрязли, точнее говоря, застряли в болезнях, но это правда.

Я — бывший офицер, военный летчик. Летал на самолете Су-2 «Грач». В 1989 году стал капитаном, военным летчиком 1-го класса...

19 мая 1993 года меня сбила машина. По октябрь 1994-го находился в «коме», без сознания! Когда пришел в себя, моя память была на «нуле». Врачи считали, что я не выживу, а если выживу, то дальше инвалидной коляски не подвинусь, и в любом случае мне не избежать эпилепсии. Из армии меня уволили, дав инвалидность 1-й группы... Но я не смирился с судьбой.

Встаю в 6 часов утра, бегаю 4 км. Вечером до ужина — еще 6. В день — 10 км. Хожу в клуб «Атлет», занимаюсь тяжелой атлетикой, боксом, правда, с «грушей», но это потому, что нет подходящего спарринг-партнера: мало кто в 42 года занимается боксом.

Плаваю в бассейне — 80 раз по 25 метров, то есть 2

км. А зимой этого года впервые после аварии «встал» на лыжи. Сначала с трудом прошел 500 метров, потом 800 м, а закончил зиму на дистанции 5.000 метров.

Но это еще не весь сказ про инвалида I группы — бывшего десантника и военного летчика. Когда был в Пятигорском военном санатории, обежал вокруг Машука — гора так называется. В первый раз 10 км за 3 часа, а второй — за 2 часа 45 минут. А горные дороги там о-го-го: крутые подъемы, резкие спуски. На 1 км у меня выходило 18-16 минут.

Прошу вас понять: я пишу это не для того, чтобы похвастаться: «Какой я твердый и упрямый, всего добиваюсь самостоятельно». Нет, делаю это для того, чтобы показать: исход болезни на 99% зависит от стремления человека, его упорства и желания избавиться от болезней.

Мне в Пятигорске в основном нужно грязелечение, чтобы мышцы ног стали более пластичными, тогда и скорость бега увеличивается. Обращаюсь к людям, пораженным болезнью: человек не должен сдаваться никогда, он обязан все время бороться, применяя любые возможные и доступные методы. У меня на видеокассете записано, как я поднимаюсь бегом по лестнице длиной метров 100-150 в Пятигорске. А в 1998 году поднимался по ней без перил с палочкой.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141070, Московская обл., г. Королев-10, проспект Космонавтов, д. 26, кв. 169.

Не только воспоминаниями живем

Расскажу о своем муже — Анатолии Евтихиевиче, с которым мы через полто-

на года отметим серебряную свадьбу. Учился он вместе с Надеждой Павловой и Ольгой Ченчиковой в одном классе в Пермском хореографическом училище. Танцевал со многими «звездами» на знаменитых сценах разных стран. И вдруг полный сил и здоровья организм на глазах стал истощаться: потерял зрение на 6 единиц, причем резко. Лежал месяц в больнице, удалось восстановить. Слава Богу! Затем ухудшение координации, то есть ослабление работы вестибулярного аппарата. И в заключение диагноз: рассеянный склероз.

Рассказывали мне о последствиях этого ужасающего заболевания. Немало слез я пролила, но рук не опустила. В диагноз не верили ни муж, ни я. Это и спасало! Случайно узнала от Анатолия, что в 10 лет он упал с турника на голову, потерял сознание, но о травме даже родителям ничего не рассказал.

Состояние здоровья мужа постепенно ухудшалось, мучили сильные головокружения, он не мог ходить самостоятельно. Наконец, был сделан снимок шейных позвонков. Так и есть: последствия той далекой травмы. Диагноз — на пол-листа, зачем о нем писать? Главное — не унывать, не падать духом. Вот уже около 20 лет поддерживаем отношения с народными целителями, делаю мужу массаж, пьет он биологически активные добавки. Два раза в год проводит в стационаре профилактическое лечение. Растут у нас две очаровательные девочки: Елена (16 лет) и Аня (9 лет), называли ее в честь любимых цветов — «Анютиних глазок». Мы — уже пенсионеры, но жизнь продолжается. Живем не только воспоминаниями о зарубежных гастролях — нас поддерживает приятная музыка и стимулируют успехи в учебе наших дочерей.

Адрес: Высочинной На-

талье Игоревне, 614000, г.Пермь, ул. Горького, д. 41, кв. 35.

Почему я стучусь к вам?

Настырно обращаю на себя ваше внимание. Я не тщеславен, просто такая натура: необходимо поделиться с ближним тем, что имею.

Я рос сильным, но не выносливым. С младенчества меня поили домашним вином: «чтоб не орал», а больше спал. В семь лет (это мне запомнилось великолепно) мой первый школьный день ознаменовался «пьянкой». Взрослые пили денатурат, когда я вернулся с первого звонка, они раззадорили меня, дескать, дело это надо обмыть, и какой же ты казак, если не осилишь рюмку денатуры.

Я осилил. И вот с тех пор мой развивающийся организм начал формироваться, используя для строительства клеток сивушные масла. Став взрослым, я обнаружил, что имею стойкий похмельный синдром даже после «бутылки на троих», не говоря уж о более масштабных пьянках типа свадеб или проводов в армию.

В двадцать четыре года связал свою судьбу с аккумуляторным производством. Свинцовая пыль, пары серной кислоты и расплавленного свинца с того времени стали, как и сивушные масла, непременными компонентами клеточного материала. Между тем известно, что свинец и сопутствующие ему компоненты, попадая в организм, «отравляют» кровь, оседают в суставах. То есть не случайно рабочие вредных производств выходят на пенсию на 10 лет раньше простых тружеников.

Похмелья, усугубленные

свинцом на закуску, стали просто невыносимыми, и в 36 лет я завязал с пьянками. Бросил легко: несомненно, сказались мои детские контакты с Порфирием Ивановым, но это отдельный разговор. Трезвая жизнь понравилась. К спиртному стал совершенно равнодушным. И вдруг... После 18 лет трезвой жизни, уже после ухода на пенсию в 50 лет, я решил испытать себя, надеясь, что времена теперь другие, и спиртные напитки стали более качественными. Но, увы! Жадность к водке проснулась с необычайной силой, и в короткий срок я потерял все, чего добился за 18 трезвых лет.

То есть в свои 50 лет был готов проститься с жизнью. И тогда я понял роль кремния в природе и в организме. У меня он был на очень низком уровне. И снова предстал перед глазами «детка», обмазанный с ног до головы глиной, пьющий воду из глиняной воронки из-под авиабомбы, в которой мы, пацаны, бултыхались.

Как я поднимал уровень кремния в организме, не стану излагать, а вот результатами поделюсь. Кремниевая вода и глина — суть одна, только несколько разнятся механизмы воздействия на болезни. С помощью этих животворящих веществ я избавился в первую очередь от кожных заболеваний и всевозможных нарывов, «жировиков». Я закавычил это слово потому, что врачи их так называли, норовя ихковырнуть скальпелем. Под воздействием глины и воды «жировики» испарились. Причем в течение года, вновь и вновь назревая, пока не исчезли совсем. Конъюнктивит, приобретенный мной на хирургическом столе, где я лежал по поводу катаракты — операция прошла неудачно, — отступил. Это был для меня праздник, поскольку любая пыль или сквознячок превращали

мои глаза в гнойные щели. Четвертый год минул, а мой второй глаз, по закону парных органов, так и не подвергался нападению катаракты.

Нормализовалась работа внутренних органов. Потребление воды заметно сократилось без вреда для здоровья. Количество принимаемой пищи тоже сократилось. При этом я сохранил необходимую здоровую упитанность, расправившись с полнотой. Сон — в любое время суток, только прислони голову к подушке. Конечно, остаточных проявлений патологии еще достаточно, но ведь и сроки невелики — год всего, как я использую такой способ оздоровления.

Кремниевую воду пользую два года. Через три месяца после начала приема воды (биологически активной жидкости) я стал экспериментировать с выпивкой. Ни малое количество спиртного, ни «лошадиная доза» назавтра не вызывают тяги к опохмелке. После обильного застолья появлялись, конечно, неприятные ощущения, такие как шум в голове, сухость во рту, но желание опохмелиться отсутствовало напрочь. Единственное, чего хотелось, — принять кремниевой водички и поесть. Объяснение этому феномену простое. Кремний — основа энергетической системы человека. Необходимый уровень его стимулирует усвояемость других химических элементов, особенно усмиряет кальций, заполнивший собой, в отсутствие кремния, все сосуды и суставы.

Восстанавливается иммунная система, что нормализует обмен веществ — залог построения здоровой клетки. Понимаю, что свойства кремнеземов описаны многими авторами, но я кратенько изложил свое видение, испытанное на своей шкуре.

Здоровья вам! Написал довольно длинное письмо

и даже не почувствовал боли в суставах пальцев. А ведь еще недавно из-за них — болей — не мог держать даже ручку.

Адрес: Бражникову А.И., 625037, г.Тюмень, а/я 1523.

«ЗОЖ»: Да, Анатолий Иванович, вы, видимо, давно не заглядывали на свой абонементный ящик. Иначе бы не обижались на редакцию за то, что мы не даем вам «достучаться до сознания читателей». В 11-м, майском, номере «ЗОЖ» напечатаны ваши оригинальные заметки: «ЗОЖ» — Здорово, Однако, Живешь». Призыв к подобному творчеству вызвал сотни откликов, подражаний и продолжений, которые, кстати, есть и в этом номере.

Хоть и не рецензент, но...

Считаю необходимым откликнуться на три письма в тринадцатом номере «ЗОЖ» (№ 13 (217) за 2002 год). Он вновь разбередил мысли и чувства. За душу задела рубрика «Если вы потеряли близких».

Мне 39 лет, и до 34 лет у нас в семье не было потерь. А тут за какие-то 5 лет ушли четверо близких людей. И осталась у меня только мама. Одно горе за другим подкосило ее здоровье. И я ей помочь не могла: была целыми днями на работе, времени для общения не оставалось. А когда мы встречались, то боялись говорить на болезненные темы, щадя друг друга. Да и на людях тоже не показывались, когда боль лежит на сердце.

А спасла нас цыганская семья, живущая по соседству. Была у них девочка — 2-летняя Раечка. Ее мама — Роза крутилась по хозяйству и дочке не могла уде-

лять много времени. Как-то она попросила мою маму по нянчить Раечку. И... это оказалось для нас спасением. В доме затопали детские ножки, за крохой нужно ухаживать, ласкать, нежить — это тонкое существо. Мы всей семьей полюбили девочку. Сейчас ей уже 3 годика, она почти самостоятельная, и мы радуемся, когда она приходит к нам погостить. Словом, отдали мы свою любовь и ласку цыганской девочке, а получили взамен покой душевный — боль потихоньку отодвинулась на второй план.

Еще меня поразило письмо «Откройте для себя удивительное», которое написал Геннадий Петрович Никишин. Я читала его, как увлекательную книгу. Сразу же захотелось с ним общаться, хотя бы посредством письма. В августе собираюсь быть в Москве и, с его разрешения, попытаюсь навестить удивительного, стойкого, мужественного человека. Я приведу последние строчки письма:

«Жизнь продолжается, радуется маленькими и большими удачами, несмотря на сложности сегодняшнего бытия».

О том же говорила в своем письме (№ 20 (200) за 2001 год): «Вы и надежда, и опора».

Когда в 5 лет у моей девочки начались приступы бронхиальной астмы, наступило отчаяние, потом оно переросло в острое желание вырвать ребенка из удушья.

Мне пришлось очень много писем. Всем ответила. И даже сегодня, когда я спокойна за свою семью, за дочь, я склоняю голову перед такими людьми, как Геннадий Петрович Никишин.

А теперь по поводу письма «О наркомании компьютерной» (Лия из города Ногинска).

У меня 2 девочки, они живут интересной жизнью. Достаток в семье неболь-

шой. Но я радуюсь, когда у нас собираются подростки вокруг «Денди», «Сет», а потом и возле компьютера. Мы не тратили деньги на ковры и хрусталь, а старались, чтобы дети развивались в ногу со временем. Мы не просиживаем часами перед телевизором, а ходим на тренировки, прыгаем с парашютом, занимаемся иностранными языками, выращиваем перепелок, гусят, цыплят. У каждого есть чем заняться. И всегда мы уважаем мнение детей.

Как же сегодня можно без персонального компьютера и «Интернета»? Это — помощь в обучении, возможность получить перспективное место работы и многое-многое другое.

Я — не рецензент «ЗОЖ», а просто читатель. Внимательный. Неравнодушный.

Адрес: Сильченко Ларисе Ильиничне, 630040, г.Новосибирск, ул. Рентгеновская, д. 21.

Стал самому себе другом

Я ваша подписчица с 1993 года. Вначале приезжала в редакцию «Советского спорта» и забирала по 20 экземпляров для сотрудников Физико-энергетического института в Обнинске (иногда из почтовых ящиков тащили все безбожно, а доставка стоила дорого). Сейчас уже на пенсии, но до сих пор «ЗОЖ» — единственное мое подписное издание, оно было и осталось бесценным.

Немного о себе (сами просили «ветеранов» высказаться — так что потерпите).

20 лет бегала в любую погоду до работы. Потом изменилась жизнь, начались поездки Москва — Обнинск и обратно (дочка дарила внуков), но по мере возможности я возобновляла бег. Ничего равного по оздоровительной силе

ему нет. Убеждена! Потом прибавилась силовая гимнастика. Жаль, что вы мало уделяете ей внимания. Это великолепная вещь! В тренажеры влюблена. После занятий просто ощущаешь блаженство — твое грешное тело тебя благодарит. Меняются самооценка и походка — да еще как!

Из-за дороговизны пришлось бросить зал, но дома остались пружинные эспандеры и гантели. Мечтаю о тренажере дома. Все, что я делаю сейчас — все из «ЗОЖ». Утром: обливание холодной водой + гимнастика. Дневник веду много лет. Отмечаю физическую нагрузку — сколько километров в день хожу, езжу на велосипеде, занимаюсь гимнастикой. Сейчас не бегаю, но 12 км на велосипеде — каждый день (на огород и обратно). Был артроз отдельно взятого коленного сустава. Свела к точке с помощью Н.Штаба + авторов некоторых рецептов из «ЗОЖ» по теме. Как мне показалось, очень ощутимо двинул процесс в нужную сторону луковый суп. Мяса не ем, набор продуктов невелик, но все любимые. Особенно каждый день — свекла, чеснок, лук, зеленый чай с травами и своим вареньем, вечером непременно салат, иногда рыба... Мне 61 год. Замужем. Сын и дочь. 8 внуков. Люблю путешествовать. Все подработки — для путешествий. Увлечлась историей Греции и Рима, до сих пор в плену.

А шлю я вам некоторые выдержки из «Нравственных писем к Луцилию» Луция Аннея Сенеки (около 4-го г. до новой эры — 65-го г. нашей эры), римского философа, умевшего видеть корень вещей. Письма эти можно читать и читать... Кстати, он любил холодные кушанья и бегал до старости. Эти письма написаны им в возрасте 60 лет. Великая умница этот римлянин. Можете при случае использовать где-нибудь в «ЗОЖ».

• Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом!»

• Знайте, под соломенной кровлей человеку не хуже, чем под золотой. Презирайте все, что ненужный труд создает для украшения или напоказ. Помните: ничто, кроме души, недостойно восхищения, а для великой души — все меньше ее.

• ... встретим старость с распростертыми объятиями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться.

• Самые усердные занятия не принесут исцеления, если ты не будешь воздержан... Голод обходится недорого, привередливость — дорого.

• Знать свой изъян — первый шаг к здоровью... Сперва следует изобличить себя, потом исправляться.

• ... Вот что (Луцилий), сделай прежде всего — научись радоваться...

• Все, в чем мы нуждаемся, или стоит дешево, или ничего не стоит. Природа требует только хлеба и воды, а для этого никто не беден.

Адрес: Куликовой Людмиле Павловне, 249020, г.Обнинск, Калужская обл., ул. Аксенова, д. 15, кв. 22.

«ЗОЖ»: Ну, и так далее. Действительно, умный был мужик. Мы как-нибудь еще вернемся к нему.

Гимнастика и «ЗОЖ» — первые помощники

Спасибо за рецепты, за стихи — это тоже своего рода рецепты — бальзам для души. Вы сомневаетесь, печатать ли стихи. Печатайте! Я выписываю их в тетрадь и читаю в трудные минуты. Некоторые сетуют, что письма всегда начинаются с перечисления своих

заболеваний. Ну и что! «ЗОЖ» — отдушина, люди делятся с вами своими бедами и радостями, победами над болячками, надеются, что кто-то поможет им.

Меня зовут Наташа, мне 39, из них 12 — я домохозяйка, поневоле. И газета мне очень помогает. В 1991 году похоронила маму, которую нянчила после трех операций почти год. Ее смерть была сильнейшим ударом. В результате — десяток болезней, по 3-4 раза в год — неврологическое отделение. Никто из близких не надеялся, что выживу. Муж мой разрывался между работой, детьми (им было 7 и 2,5 года) и мной. Бог послал мне ангела-спасителя. Муж как-то принес газету «Советский спорт» со статьей Т.П.Соляник о том, как она боролась со своими недугами. Я написала ей, стали переписываться. Она познакомила меня с дыхательной гимнастикой А.Н.Стрельниковой, которой я и стала заниматься.

Теперь, спустя три года, ритм сердца восстановился, от применения анаприлина смогла отказаться, общее состояние улучшилось. Бывает иногда тахикардия, но я научилась убирать ее с помощью мудрой восточной пальцевой гимнастики. Одновременно принимала травы. А еще увлеклась чистками организма. Это тоже помогло оздоровлению. Я как будто проснулась после тяжелой болезни — стала делать зарядку, больше двигаться, писать стихи, вязать.

В больнице последний раз лежала осенью 2000 года — для меня это чудо. Теперь думаю о работе, хотя найти ее сложно. Пользуюсь рецептами «ЗОЖ». Пшеном вылечила цистит. Три года назад лежала в больнице с поясничным остеохондрозом. Выписалась с болями, левая нога отнималась. Прочитала в вестнике о сабельнике, стала лечиться,

проводя одновременно и курс очистки уриной. Нога перестала ныть, восстановилась чувствительность. К тому же еще я поправилась. При росте 1 м 68 см весила меньше 50 кг, теперь 63. Очень довольна.

Мечтаю познакомиться с людьми, победившими депрессию, невроз.

Адрес: Наталья Романюк, 346480, Ростовская обл., Октябрьский р-н, п. Новосветловский, ул.Мокроусова, д. 484.

Даешь спецвыпуск!

Лично для меня вестник «ЗОЖ» служит как бы допингом, укрепляет душевные силы, помогает преодолевать горе и трудности, вселяет оптимизм, поддерживает надежду и веру в хорошее. Кстати, много лет каждый раз не могу без доброй улыбки смотреть на эмблему вестника. Кто автор этого рисунка? Его нарисовал, конечно, очень хороший человек.

Коротко о себе. Мне 63 года, была строителем, образование среднетехническое (но интервью с Иванченко и другими медицинскими работниками вполне понимаю, спасибо им за информацию и просвещение). С мужем познакомились в 15-16 лет, поженились в 21-22 года, прожили 41 год без единого скандала, вырастили благополучных в моральном отношении дочь и сына. К большому горю, сын в 1994 г. разбился на машине, возвращаясь из командировки из Москвы. Какой был умница! Друзья говорили: «Ему не руками работать, а головой!» Он после института на ЗИМе проектировал роботы, но эти реформы... вынудили сесть за руль. В 1999 г. муж умер в больнице от инфаркта. Сейчас живу с 88-летней матерью и 84-летней свекровью. (Они хотя и одного поколения,

обе без образования, но абсолютно во всем — две противоположности. Видно, как отражаются на людях конкретные условия жизни в детстве).

Пережить такое горе мне очень помогли друзья, которых оказалось в трудную минуту гораздо больше, чем я думала. А также помог вестник «ЗОЖ». Все годы, что я его читала, накапливалось то душевное тепло, которым оно отличается от всех других изданий. Так что очень прошу редакцию: меняя вестник, как считаете нужным, сохраняйте главное достояние — доброту и душевность. И не старайтесь всем угодить. Нас стало много, и все мы разные. Я, например, почти не читаю рубрику «Отзовитесь!». Читать поток горя очень тяжело, а сама особыми болезнями не болела (только гастрит, щитовидка, гипотония и прочие мелочи), ничего конкретного посоветовать не могу. А когда прочту в который раз (!) дать советы от геморроя, то... до чего ленивы люди! Но понимаю, что эта рубрика нужна, даже если она поможет только одному человеку.

Рубрику о раке читаю потом, чтобы не разрушить радостное настроение от встречи с очередным номером вестника. Это очень серьезная рубрика и, конечно, нужная многим читателям. Почаще нам вдалбливайте (извините, что грубо), что все зависит от самого человека, а любые врачи и целители только помогают. Принимает решение и действует сам человек!

Не забудьте, пожалуйста, отметить 10-летие вестника спецвыпуском.

Адрес: Ступко Елене Степановне, 443110, г.Самара, ул. Челюскинцев, д.13, кв.115.

«ЗОЖ»: Не забудем, Елена Степановна, обязательно отметим юбилей спецвыпуском.

ПРОГРАММА ДЛЯ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

Агрессивное вторжение в нашу повседневную жизнь фармакопеей, химическое засорение биосферы, отрыв современного человека от природы привели к массовой непереносимости лекарств и повальным аллергиям. Все чаще больного не удается вылечить с помощью лекарств, и по этой причине медики обращаются к иным, нелекарственным методам.

Профессор Эдуард Михайлович Каструбин, доктор медицинских наук, создатель нашумевшей в 70-е годы методики обезболивания родов, в последние восемь лет занимается внедрением в медицинскую практику самогипноза, аутотренинга и различных видов релаксации мышц.

На Западе это перспективное направление реализуется с помощью аудиокассет, на которые врачи записывают тексты, необходимые каждому конкретному пациенту.

Профессор Каструбин решил адаптировать такой подход к нашим условиям. Вначале он брал тексты Луизы Хэй, основоположницы так называемого позитивного мышления. Давая их прослушивать своим пациентам, убеждался, что они поистине целительны для тех, кто недобирает в повседневной жизни любви, радости общения с Богом, житейских удовольствий. Люди так устроены, что им необходимо периодически слышать: мир красив и гармоничен, наполнен добром и любовью, а сами они дороги Создателю, их любят, ценят, о них заботятся. Самые простые, бесхитростные слова на эту тему чудодейственным образом влияют на человеческую психику, снимая многие комплексы и сообщая энергию для жизни.

В дальнейшем Эдуард

Михайлович добавил к этим текстам молитвы: православные, католические, индуистские — конфессия не имеет значения, лишь бы слова были понятны и доходили до сердца. За десятилетия насаждавшегося властями атеизма люди отвыкли слышать слова восхищения Создателем, но потребность в них никуда не делась — она просто остается неудовлетворенной.

Молитва, способная исцелять душу, а вслед за ней и тело, по мнению доктора Каструбина, должна быть понятна, близка семейным традициям, ее слова должны нравиться, как любимые стихи. Поэтому к выбору молитвы следует подходить индивидуально, никто, кроме самого человека, не решит, какая из них более других ему подходит.

Для людей, далеких от религиозной культуры, потерявших связь с церковью, может подойти самая простая, безыскусная, например, Современная молитва о спасении души:

«Отец, именем Иисуса я прошу тебя простить все мои грехи. Иисус, войди в мое сердце и живи во мне.

Благодарю тебя, Иисус, что ты поселился в моем сердце.

Благодарю тебя за то, что все мои грехи прощены, и за то, что я родился вновь!»

Профессор Каструбин считает, что отвыкшие от

веры люди не должны на первых порах мучить себя сомнениями, верят ли они в Бога или во Христа. Достаточно периодически повторять приведенные слова, и постепенно вера сама проникнет в ваше сердце.

Апостол Иоанн говорил, что слово становится плотью. А молитва очищает тело. Молящийся человек снимает негативную самооценку, он начинает любить не только Бога, но и своих близких, себя самого. Искренние, частые и сильные молитвы способны поистине творить чудеса не только исцеления (неоднократно доказано, что молитва может убивать вирус, очищать плоть), но и обретения нетленных мощей. Так, русские святые Сергей Радонежский, Серафим Саровский благодаря развитому молитвенному сознанию и после смерти остались нетленными, их мощи даруют исцеление другим верующим.

Многие живут в небольших городах, селах, вдалеке от крупнейших центров, где можно получить квалифицированную помощь психотерапевта, а тем более гипнотерапевта. Таким людям доктор Каструбин рекомендует самогипноз как эффективный способ избавления от многих духовных и телесных недугов.

Практически осуществить самогипноз нетрудно, для этого всего-то и нужен кассетный магнитофон или диктофон.

Вначале человек может сам себе надиктовать небольшой текст о том, как он переходит от

состояния бодрствования к расслаблению. Для этого лучше всего вспомнить берег моря, скамейку в цветущем саду, поляну на опушке леса или любой приятный, запомнившийся уголок детства (известный московский гипнотерапевт Геннадий Гончаров ввел даже специальный термин: путешествие в детство). Следует представить себя в таком приятном месте и спокойным, размеренным голосом продиктовать несколько фраз о том, как вы успокаиваетесь, по всему телу разливается приятное тепло, расслабляются руки, ноги, мышцы шеи, сердцебиение выравнивается, дыхание становится ровным, спокойным...

После этого следует прочитать на пленку текст выбранных вами молитв — тех, которые доходчивы, приятны и возвышают ваш дух.

И, наконец, третья часть: мышцы обрели тонус, самочувствие хорошее, настроение улучшилось, вам хочется жить.

Завершаться все может особенно приятной для вас музыкой. Для кого-то это колокольный звон, для кого-то пьеса любимого композитора, кто-то может выбрать песню, вызывающую прилив сил.

Все три части вместе с музыкой могут занять одну сторону полтора-часовой кассеты. На второй стороне могут быть записаны те же самые тексты расслабления и пробуждения, но вместо молитв — текст позитивного мышления. Для наших людей это скорее всего слова любви к близким, к природе, отрывки о природе из

прозы Тургенева или Пришвина, стихи любимых поэтов. Важно, чтобы любой текст был прочитан с душой.

Примером текста, создающего позитивное мышление, может быть такой:

«Представляю свою жизнь только положительной во всех ее проявлениях. Мое восприятие людей и окружающего мира только положительное, негативные мысли отсутствуют.

Устраняю из памяти все события и мысли негативного характера, беспокоившие в прошлом. Заменяю их на поступки и события, полные добра и доверия к людям, окружающему миру. Новый образ мышления позволяет полностью и во всех отношениях изменить жизнь.

Достижение добра, любви, счастья, внутренней гармонии становится содержанием жизни, условием отношений с людьми. Такой подход разрешает любые проблемы, позволяет чувствовать полную безопасность во всем, находить во всех делах промысел Бога. С каждым днем проникаюсь прощением, пониманием, состраданием, смирением, любовью к окружающему миру. Уверенное и радостное отношение ко всем событиям жизни позволяет избрать роль победителя, созидателя добра и любви, мира и покоя.

Движение к высшим идеалам духовной эволюции ускоряется позитивными делами и поступками, создает позитивное мышление, приводит к осуществлению всех замыслов, исканий, надежд».

Перед сном можно ставить для прослушивания в один день первую

сторону кассеты, на следующий — обратную сторону. Не страшно, если под эти тексты, молитвы или музыку вы будете засыпать: даже засыпающий мозг отлично воспринимает информацию.

Некоторым людям приятен не столько свой голос, сколько голос любимого человека. Можно попросить мать, жену или ребенка надиктовать на кассету нужные тексты.

По оценке профессора Каструбина, сделанной по обширной выборке среди пациентов, примерно для 70% людей самогипноз очень эффективен. Главное, чего он позволяет достичь, — восстановить целостность биополя, нарушенную из-за стрессов, конфликтов, городской суеты и привычки жить, не общаясь с Всевышним.

Западные гипнотерапевты предпочитают использовать кассеты с целевым внушением, позволяющим избавить пациента от конкретных заболеваний или научить его формировать события своей жизни. По мысли Каструбина, целевое внушение просто не усваивается психикой человека, если перед этим не восстановлена целостность его биополя. Поэтому он рекомендует всем сначала научиться расслабляться и затем мобилизоваться, используя самогипноз, или аудиотранс, и лишь затем переходить к целевому внушению по методике Милтона Эриксона или его учеников. Здесь уже требуется их помощь, поскольку человек не может сам себе давать целевое, а тем более косвенное внушение.

Савелий КАШНИЦКИЙ.

СЛУЧАЙНОЕ СОВПАДЕНИЕ?

Хочу поблагодарить вас за то, что опубликовали мое письмо в вестнике (№ 11 (215) за 2002 год), в рубрике «Дышите по Фролову». У меня появилось много «друзей-единомышленников». Большинство «фроловцев» пишут не только для того, чтобы получить совет, но и делятся своим опытом — как и с какими «болячками» удалось справиться при помощи эндогенного дыхания. Я бы тоже хотел добавить немного к своему письму, которое вы уже опубликовали.

В нем я написал, что мне удалось справиться с тромбами на ногах, но не сказал о том, что за месяц до этого стал пить перекись водорода после статьи о ней в «ЗОЖ» (№ 4 (208) за 2002 год). Полагал: месяц — слишком маленький срок и весь эффект приписал ТДИ-01. Но в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 год) я обратил внимание на заметку Владимира Жукова из Москвы, который также пишет, что справился с атеросклерозом нижней части правой ноги за довольно короткий срок, одновременно тренируясь на ТДИ-01 и принимая гидроперит. Может быть, это не случайное совпадение и перекись водорода усиливает эффект от «дыхания по Фролову»?

В одном из вестников «ЗОЖ» вы призывали читателей попробовать свои силы в «Творческом клубе».

Смогу ли я достойно влиться в такую талантливую команду?

Молитва

Создатель наш,
благодарю тебя
За каждый миг,
подаренный тобою,
За мир, который ты
создал, любя,
За ночи белые и небо
голубое.

За пенье птиц и дятла
стук веселый,
Раскаты грома, дробь
дождя по крыше
И даже за недуг,
который,
Как считаю, послан
свыше.

Жизнь хороша — я это
знаю —
Ихватит груз в своей
душе нести,
Я всех обидчиков моих
прощаю,
И ты их, Господи,
прости.

Адрес: Рахубенкову
Валерию Георгиевичу,
624936, г.Карпинск-6,
Свердловская область,
до востребования.

«ЗОЖ»: Надеемся, Валерий Георгиевич, вы убедились, что в «Творческом клубе» страницы открыты для всех желающих. А в следующий раз желательнее получить не только стихи, но и прозу малых размеров.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

Внимание: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

ПОДРУГА ДЕТСТВА ПОДАРИЛА ДРУГА

Моя подруга детства Лия Ивонина прислала из Перми вашу газету. Вы не представляете, как я рада. У меня появился новый друг — «ЗОЖ». У нас на Украине нет такого издания. В восьмом номере Иван Павлович Неумывакин рассказывал о перекиси водорода. Конечно, я все сделала по его советам: очистилась и начала пить 3%-ную перекись водорода. Через месяц, сдав анализы, обрадовалась: все улучшилось. Еще я сделала настойку из корня лопуха по рецепту из вашей газеты и вместо чая начала пить витаминный сбор из 5 трав. Стала лучше спать, появился нормальный аппетит, я счастлива.

Меня мучают давление и сердечная недостаточность, вот с этим никак не могу справиться, хоть караул кричи. Какие только таблетки мне не выписывали? Но они помогают только на некоторое время. Может, вычитаю что в вашей газете: так хочется себя подлечить.

Спасибо, что вы есть и делаете такое доброе дело.

Адрес: Разумовой Нэле Александровне, 51412, Днепропетровская область, г. Павлоград, ул. Ленинградская, д. 25, кв. 4.

НАЗОВУ ВАС «ЛУЧИКОМ СВЕТА»

Мне 16 лет, перешел в 11-й класс. Учусь хорошо. Люблю рисовать, сочинять стихи и читать газету «ЗОЖ».

Мне кажется, что в названии газеты — «Здоровый Образ Жизни» — авторы заложили не только идею самолечения. Не менее важны доверительные письма-размышления о жизни и ее значении. Ведь быть счастливым, радоваться жизни —

это и есть составляющие судьбы человека.

«ЗОЖ» — «лучик солнца в темном царстве», где столько вокруг жестокости, хаоса, беспутства, ненависти, зла. Этот список может продолжить любой. Но никто не знает, как его уничтожить, как сделать, чтобы эти слова ушли навсегда из нашей жизни, мешающие жить, именно жить, а не существовать. По-моему, газета призывает к этому. Ведь все это зло — тоже болезнь, болезнь человечества.

Извините, болею хроническим гайморитом, помогите советом.

Адрес: Воробьеву Д.В., 422540, г. Зеленодольск, ул. Украинская, д. 23, кв. 21.

НИША НАЙДЕНА, НО МУСОРА ХВАТАЕТ

Вы заняли свою нишу среди популярной периодики, посвященной здоровью. Хорошо, что газета не прибегает к классической научной литературе, написанной тяжелым, заумным языком, не печатает ликбезовских и санпросветовских статей. У вас своя находка — народная и, отчасти, альтернативная медицина. Ценность ее — в жизненности. Ведь медицина — это и наука, и практика. Вы пишете в основном о практиках. Пусть часто наивных, но зато испытавших свои методы на себе и близких. Глядишь, и наука сможет взять от них информацию к размышлению.

Отдельное спасибо за то, что не публикуете всякий бред о порчах, сглазах, заговорах, «святой» воде.

Однако (не боитесь критики?) вызывает досаду, что добрая треть «ЗОЖ» занята стихами и какими-то невнятными излияниями: «Люди, я вас люблю! Вы такие хорошие, дай Бог счастья!» Что это? Зачем? Не хватает материала, чтобы заполнить страницы? В таком случае вы идете самым легким путем, заполняя газету мусором.

Адрес: Пескареву Ан-

дрею, 445034, г. Тольятти, улица Революционная, д.3/56, кв.1133.

«ЗОЖ»: Андрей, представляете ли вы себе, какую реакцию вызовет ваше письмо у авторов «Творческого клуба», названных поставщиками мусора? Мы-то знаем эту реакцию, но все же для объективности публикуем вашу оценку, ничего не редактируя.

Что же касается вопроса о нехватке материалов, то сообщаем: наша ежедневная почта — это порядка 400-500 писем. Но львиная их доля содержит вопросы, связанные с лечением собственных болезней. Чего-то такого, чтобы вынести на многомиллионную аудиторию, мало. А хотелось бы больше!

«ЗОЖ» — ЗНАНИЯ. ОПЫТ. ЖИЗНЬ

Большое спасибо москвичке Ларисе Ивановне Вальной за рецепт чесночно-масляных капель («ЗОЖ» № 7 (211) за 2002 год).

Мне — 35 лет, у меня часто шла носом кровь, особенно во время простуды. До этого для излечения применял разные рецепты, но они не помогали. Применив же чесночно-масляные капли по рецепту Ларисы Ивановны, после 2-3 закапываний (а я как раз простудился и шла носом кровь) все прошло и нет насморка. Спасибо огромное ей за этот рецепт, дай Бог ей крепкого здоровья.

Хотелось бы продолжить игру Анатолия Ивановича Бражникова из Тюмени. И предложить версию расшифровки «ЗОЖ» — «Знания. Опыт. Жизнь».

Адрес: Васильеву В.С., г. Лобня, Московская область, ул. Чайковского, д. 4, кв. 20.

И БОЕВОЙ НАСТРОЙ

Мне 30 лет, 5 лет назад заболела: на фоне беременности были очень пло-

хие анализы крови. Меня смотрел гематолог, но диагноз установить не удалось. Все периферические лимфоузлы были в норме, а проводить подробные исследования отказалась, потому что боялась навредить ребенку. Я благодарна Богу: обстоятельства сложились так, что я смогла доносить и родить сына.

Диагноз мне установили позже — лимфогранулематоз. Были поражены средостение, правое легкое, грудина, начался сильный плеврит. Лечилась в Институте гематологии и трансфузиологии, где во время курса химиотерапии опухоль стала прогрессировать. Я прервала курс и полгода пыталась лечиться нетрадиционными методами, но не очень целенаправленно и системно. Потом под давлением врачей и родственников вернулась в институт. Затем были химиотерапия, операция, лучевая терапия. Три года длилась ремиссия, но в мае 2002 года был обнаружен рецидив: кровь — СОЭ — 60, лейкоциты — 15 тысяч, снова появились прорастания в правом легком.

Сейчас занимаюсь гимнастикой цигун и Ниши, слежу за питанием. Несмотря на многочисленные «химики», у меня крепкий организм и боевой настрой.

Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт положительного лечения рецидивов лимфогранулематоза. Также прошу отозваться тех, кто лечился голоданием по Бройсу или же просто голоданием.

Адрес: Файзулиной Наталье, 121609, г. Москва, Крылатские холмы, д. 21, кв. 475.

«ЗОЖ» ЗАРЯЖАЕТ ОПТИМИЗМОМ

«ЗОЖ», вы успели всколыхнуть сердца деревенских знахарок и светил науки, зарядили оптимизмом два миллиона своих читателей. Хотя на самом деле их не два — не меньше десяти. Каждый номер читают всей семьей, начиная с

10-летнего возраста, пере-
нают газеты родственни-
кам и знакомым.

Не понимаю, почему этот
феномен не произвел пока
широкого общественного
звучания. Видимо, по при-
чинам вашей скромности и
предубеждения журналис-
тов центральных СМИ.

Сама я — редактор новой
газеты «Дачная душа». И с
радостью подготовила бы
для «ЗОЖ» несколько ма-
териалов из Самары, ин-
тервью с врачами и неор-
динарными людьми, сумев-
шими восстановить свое
здоровье. У нас очень
сильный онкологический
центр, где есть врачи, на
которых молятся их паци-
енты. Хорошей славой
пользуется глазная боль-
ница им. Ерошевского.

Адрес: Садыковой
Нине Владимировне,
443100, г. Самара, ул.
Самарская, д.270, кв. 10.
«ЗОЖ»: Как говорится,
«карты в руки», Нина
Владимировна. Ждем.

ТЕПЕРЬ ЖИВУ, А НЕ СУЩЕСТВУЮ

Хочу поделиться с вами
своим счастьем, которое
вы принесли мне.

В 27 лет никогда и ни-
чем не болел, но газету
«ЗОЖ» читаю с удоволь-
ствием. Вижу: пишут толь-
ко о том, что вылечили ту
или иную болезнь. Я же
своим письмом хочу ска-
зать и внушить людям, что
можно лечить не только
тело, но и душу. Кто-то ле-
чит душу верой во Все-
вышнего, а мне вылечили
простыми, добрыми слова-
ми, заботой и вниманием.

До 26 лет я жил одним
днем, не думал ни о чем.
Жизнь моя состояла из
лжи, обманов, зла и ненави-
сти, я был фактически тем,
кого считают отбросами
общества. По счастливой
случайности я встретился
по переписке с Лилией
Ивановной Григорьевой из
Перми. Она нашла те сло-
ва, которые заставили меня
пересмотреть свою жизнь и
начать думать по-новому.

Лилия Ивановна смогла
убедить меня в том, что мы,
люди, должны жить друг
для друга, а не ради свое-
го благополучия.

Сейчас, даже в колонии
строгого режима, я живу, а
не существую, как раньше.
Спасибо Лилии Ивановне
и создателям «ЗОЖ»! Вы
изменили мою жизнь, я
всем сердцем благодарен
вам.

Адрес: Новикову
Дмитрию Николаевичу,
618500, Пермская об-
ласть, г. Соликамск, УТ
— 389/9 — 4.

КУПАЛА ДОЧКУ В КАПУСТЕ

Моя дочь, которой было
девять месяцев, лежала в
клинике Новосибирска.
После курса лечения она
покрылась коростами и
гнойничками. Лечащий
врач Варвара Филипповна
Бригадиренко посоветова-
ла мне купать дочку в све-
жей капусте.

Был август. Вилоч све-
жей капусты я резала на
кусочки, заливала горячей
водой. Как только вода ос-
тывала — купала девочку.
Также кормила ее манной
кашей на овощном бульо-
не (капуста, морковь), по-
ила кефиром. Скоро моя
дочь выздоровела. Про-
шло много лет, а я помню
этого врача и замечатель-
ного человека, которая
спасла мою девочку.

Адрес: Хайровой Рим-
ме Никоновне, 452613,
Башкортостан, г.Ок-
тябрьский, 34, микро-
район, д. 11, кв. 11.

А ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ ПРОЙТИ

Какая неопишуемая кра-
сота летом и особенно —
осенью! Леса украсятся,
«загорят» разными цвета-
ми. Много можно писать
об этом чуде природы.
Умоляю: не ходите, не
промчитесь стремглав
мимо этой красоты.

Остановитесь хотя бы на
пять минут. Полюбуйтесь,

улыбнитесь всей этой рос-
коши: ведь это тоже ваше
здоровье!

В жизни много тревож-
ных, беспокойных минут, а
сердце-то у нас одно. И я
говорю:

Хочется крикнуть
так громко:
Сердце, постой,
не спеши!
Ведь жизни дорога
недолга,
А хочется больше
пройти.

Адрес: Мельник А.В.,
242820, Брянская об-
ласть, Клетня, ул. Киро-
ва, д. 27.

УЛУЧШЕНИЯ ОЧЕВИДНЫ

Уже много лет страдаю
болезнью Бехтерева. Тра-
диционная медицина, увы,
оказалась бессильна. Ос-
талась последняя надежда
— обратиться к опыту зо-
жевцев.

Начал с голодания. Мой
«личный рекорд» — 21
день. Произошло чудо: во-
зобновились движение в
мелких суставах, улучши-
лось общее самочувствие.
Но позвоночник, тазобе-
дренные и плечевые суста-
вы по-прежнему были не-
двжимы. Долгое время
принимал овсяные ванны,
они тоже не помогли.

Прочитал в «ЗОЖ» о кор-
не сабельника болотного.
Сначала заваривал как чай
и пил по одному литру в
день — безрезультатно.
Стал настаивать корень на
водке и принимать по од-
ной столовой ложке 3
раза в день, а на ночь вти-
рать настойку в больные
суставы. Сделал квас из
овса и пью без ограниче-
ния. Корень сабельника
размягчает и растворяет
наросты на суставах, а ов-
сяный квас выводит из
организма шлаки. Кроме
того, овес поддерживает
печень.

Принимаю настойку уже
четыре месяца. За это вре-
мя появился хруст в левом
тазобедренном суставе и
позвоночнике, а ведь до
этого суставы совершенно
были неподвижные.

Стараюсь как можно
больше ходить, работаю в
огороде. И это несмотря
на то, что позвоночник и

тазобедренные суставы
пока не двигаются, как хо-
телось бы, но улучшения
очевидны.

Адрес: Агаповичеву
Юрию Владимировичу,
357317, Ставропольс-
кий край, Кировский
район, ст. Марьинская,
ул. Октябрьская, д. 2.

СРАЗУ ВСПОМНИШЬ, ГДЕ КОЛЕНИ

Однажды у меня нача-
лись нелады с ногами: ког-
да поднимаюсь по лестни-
це — колени затекают.
Если приходится подни-
мать тяжести — начинают
болеть суставы, и колени
невольно подгибаются.
Делать нечего, пошел к вра-
чу. Доктор определил —
артроз. Назначил лечение.
Через десять сеансов мне
стало легче. Перешел к
зарядке. Лежа делал «ве-
лосипед», «ножницы». Стал
чувствовать себя совсем
здоровым.

Спустя некоторое время
начала пошаливать пояс-
ница. Ни согнуться, ни вып-
рямиться. Врач прописал
токи Бернара. Знакомые
посоветовали физические
упражнения: висеть на вы-
тянутых руках, вращение
туловища. Тот же положи-
тельный результат.

Вот только, когда прихо-
дится бывать в гостях или
в командировке, неудобно
перед незнакомыми люди-
ми выделять кренделя:
размахивать руками и но-
гами. И через несколько
дней без зарядки сразу же
вспомнишь, где колени и
где поясница: суставы
скрипят и трещат.

Теперь я занимаюсь за-
рядкой ежедневно — уже
лет тридцать. Еще начал по
утрам делать обтирание
холодной водой. В резуль-
тате давно уже не болею,
даже простуда и грипп все-
гда обходят стороной.
Если так пойдет дальше,
наверное, умру здоровым.

Адрес: Галявину Ре-
нату Абдулхаковичу,
420029, г. Казань, ул.
Каспийская, 8-2.



МАМА, ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ, КАК 20-ЛЕТНЯЯ

Прошел год, как я подписалась на «ЗОЖ». Сразу скажу, газета стала для меня настольной книгой, как книги П.Брэгга, Литвиной, Малахова, Сазоновой, Семеновой, Луизы Хэй...

Моя семья большая (по нынешним меркам): трое детей и муж. После рождения третьего ребенка, дочери, у меня появились остеохондроз, радикулит, боль в левом боку (как оказалось, поджелудочная). Начались больничные, уколы, через каждые 3-4 месяца — платные массажи. Боли были дикие, с кровати без помощи мужа не могла подняться. К тому же начала немного набирать вес и, чтобы сбросить его, решила поститься. И — о чудо! За Великий пост я сбросила 6 кг. Но самое главное — перестали болеть голова и шея. Мне это так понравилось, что 3 года соблюдала все посты. Затем начала обливаться холодной водой, стала обливать и свою семилетнюю дочку (у нее жалобы на боли в плечах, голове).

А два года назад мне посчастливилось записаться в ростовский клуб «Оптималист», где за 10 дней нас научили правильно питаться, обливаться, то есть приобретать здоровье только своими усилиями, не надеясь на врачей!

Теперь я счастлива, потому что меня научили любить себя и помогать близким и друзьям.

Каковы же результаты нашего образа жизни? Семья 5 лет обходится без таблеток, муж и дети обливаются холодной водой, бегаем по снегу. Малейший недуг лечим только холодной водой (при обострениях обливаемся через 2-3 часа), чаем из трав с медом (пасека своя), народными средствами. Вместо таблеток покупаю фрукты. И все проходит бесследно. Семья отказалась от соли, сахара, хлеб только черный или серый. Вместо конфет — финики, изюм, фрукты. Салаты свежие 2 раза в день (огород свой). Консервы (в том числе домашние) не едим, колбасу тоже. Мясо не жарим, а запекаем. Едим каши, тушеные овощи, пьем соки. Везде добавляю отруби.

Благодаря питанию и закаливанию мы чувствуем себя хорошо.

Многие люди, прослушав курс клуба, следуя такому же образу жизни, излечились от астмы, женских забо-

леваний, остеохондрозов, гипертонии...

Почему вы так мало пишете о правильном питании? Ведь практически все болезни — от неправильного питания, от того, что человек не закаляется. Научите людей разборчиво относиться к питанию, с пользой для организма — и армия больных уменьшится!

Мне 39 лет, а сын говорит: «Мама, ты выглядишь, как 20-летняя». Я и чувствую себя на 20 лет (хотя старшему сыну уже 20).

Адрес: Перепелице Ирине Михайловне, 346580, Ростовская обл., с.Родионовка, ул. Степная, 12/2.

ВИЖУ НА 3 СТРОКИ БОЛЬШЕ

Мне 16 лет. Зовут Маша. Ваш вестник мне очень нравится. Впервые увидела его у бабушки и зачиталась. А бабушка читает его каждый день перед сном. Много полезных советов, теплые слова. Это так нужно людям.

У меня проблемы со зрением (близорукость 0.3/0.4). Недавно стала заниматься по системе БОС (Биологическая Обратная Связь). В основе лечения лежит релаксация (расслабление). Я прошла курс в специальном кабинете, но для полного эффекта можно и нужно выполнять дополнительные упражнения дома.

Сидя перед телевизором, расслабиться и смотреть как бы сквозь, не концентрируя внимание на изображении. (Упражнение выполняется каждым глазом по 10—15 минут).

Для второго упражнения необходимо сделать что-то вроде квадратной ракетки высотой 20 см и шириной 7-10 см. На расстоянии 5 см от верхнего края написать букву С высотой 10 мм. Медленно отводить ракетку от глаз, пока С не превратится в О, и обратно до глаза, пока С снова не превратится в О. Выполняется каждым глазом по 10 минут 4-6 раз в день.

Обычно результаты видны после 10-12 дней.

Желаю успехов начинающим, а я уже вижу на 3 строчки больше в таблице для определения зрения.

А теперь пожелание всем зожевцам: В «Творческий клуб» хочу передать свое пожелание людям:

· Ты хочешь быть здоровым,
крепким?
· Ты хочешь жить до сотни лет?
Ищи целительные ветки,
Не вешай носа, человек!

Ищи в своей душе источник
Тепла, любви и доброты.
Молись святым тихонько ночью,
Услышит Бог твои мольбы.
Начни жить с чистенькой

страницы,
Забудь все грязное, влюбись!
Все светом сразу озарится.
Скажи печалям-кошкам: «Брысь!»
Поверь, что жизнь — большое

счастье,
Что много в мире доброты.
Люби себя и Бога страстно,
И будешь радостно жить ты!

Адрес: Чухан М.М., 347366, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Морская, д. 12, кв. 8.

«ЗОЖ»: Поздравляем, Маша, с успешными занятиями по системе БОС. 3 «отвоеванные» трудом и упорством строчки — это радость. Ты просила опубликовать стихи в «Творческом клубе», но нам показалось, что они еще сыроваты. При тщательной работе над каждым словом, размером и рифмами ты со временем станешь действительным членом «Творческого клуба».

ТЕПЕРЬ ХОЖУ НА МАССАЖ И ТРЕНАЖЕРЫ

Мне 72 года. Пенсионерка. Хочу посоветовать людям, у которых коксартроз, применять банки по методу профессора Иванченко.

Когда у меня обострился этот самый коксартроз, знакомая принесла вестник «ЗОЖ». А там как раз беседа с профессором Иванченко на эту тему. После прочтения муж сразу стал мне ставить банки на пупок вечером. Утром стало легче, поднялась без крика. Вечером вновь поставили — на поясницу и до колен на бедра. Утром могла сесть. А потом вновь на пупок и так чередовали 6 раз. С каждым разом становилось легче и легче. Вот уже три года прошло, и такое горе не повторялось — тьфу, тьфу. Сейчас хожу в культурно-оздоровительный центр на массаж и тренажеры.

Скажите, как оформить подписку на «ЗОЖ» в Казахстане?

Адрес: Терлецкой Янине Ф., 446453, Самарская область, г. Похвистнево, ул. Новополевая, д. 45, кв. 50.

«ЗОЖ»: Оформить подписку в Казахстане можно в любом почтовом отделении по каталогу «Казахпочта».

«ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА» ЛИКВИДАТОРОВ

Я — чернобылец — хочу прежде всего выразить вам свое искреннее уважение и признательность, потому что только ваш вестник «ЗОЖ», в отличие от многих других изданий, красочно оформленных, но по сути своей рекламных, помог мне вернуть здоровье. Впрочем, расскажу все по порядку...

Когда в 1986 году наша страна переживала ужасную трагедию — взрыв на Чернобыльской АЭС, я, 34-летний, еще вполне здоровый человек, в числе многих других оказался «ликвидатором» ее последствий. Вначале я особенно не ощущал влияния «невидимых лучей смерти» и не очень от них прятался, да и, честно говоря, просто не имел такой возможности. В результате получил приличную дозу радиации, и через полгода меня стали одолевать болезни — мерцательная аритмия, ишемия сердца, давление «скакало» от 180/120 до 90/50! Сильная головная боль, боли в суставах, головокружение ощущались почти постоянно.

Из активного, жизнерадостного человека я превратился в бледную и вялую «тень», и не только работа, но и простые домашние дела стали мне не по силам. Со временем уже казалось, что сама жизнь утратила смысл и была мне в тягость. Как я только не боролся с навалившимися хворями — до 4 раз в году лечился в оборудованных по последнему слову медицинской техники боль-

ницах и институтах, в санаториях — все после недолгого и незначительного улучшения возвращалось «на круги своя». Более того, я «обрастал» новыми болезнями, видимо, от постоянного приема обезболивающих (одного пенталгина вынужден был выпивать до 10 таблеток в день), да и кучи других лекарств. Постепенно стали отказывать почки и печень. В 1999 году перенес два микроинфаркта.

Уже почти отчаявшись, я по счастливой случайности в одном из номеров «ЗОЖ» прочел статью о лечебном голодании Людмилы Александровны Орловой, врача высшей категории, уже 40 лет занимающейся этой проблемой.

Когда я приехал в Ростов и увидел «свою последнюю надежду» — отделение РДТ (разгрузочно-диетической терапии), расположенное в сельском пригороде, вначале мне стало не по себе. Неужели мне помогут здесь, если не помогли в «крутых» клиниках с саунами, спортзалами, бассейнами и другой импортной аппаратурой?

Но правильно говорят: «Не красна изба углами» — таких внимательных, знающих и любящих свое дело врачей, медсестер и санитаров я не встречал, пожалуй, нигде.

Наш уважаемый «патриарх» голодания — доктор Орлова поразила меня и нас всех своей неиссякаемой энергией, необыкновенной щедростью души,

широтой медицинских знаний и в то же время простотой общения. Она делилась с нами всеми своими «профессиональными секретами» и каждый день на лекциях и занятиях учила тому, как вернуть утраченное здоровье и жить, не болея. И теперь, зная о могучих возможностях голодания и испытав их на себе, не могу понять, почему никто из специалистов-медиков, в том числе и самых «маститых», не объяснил, даже не намекнул, что для нас, «чернобыльцев», тысячи которых до сих пор страдают и умирают от болезней, РДТ — наиболее надежный и эффективный путь к выздоровлению. Ведь ничто, кроме голодания, не способно так быстро и полно вывести из организма те очень прочные радиоактивные вещества, которые проникли внутрь клеток и медленно, но верно их убивают. При голодании, как нам объясняла Людмила Александровна, поврежденные и «слабые» клетки распадаются. Организм же, в свою очередь, освобождается от любого (в том числе и радиоактивного) балласта. Затем в ходе правильного восстановительного питания оставшиеся здоровые, «чистые» клетки делятся и образуют здоровые ткани.

Голодая, я полностью убедился в безотказности описанного механизма — к концу восстановительного периода практически бесследно исчезли изнуряющие головные боли, боли в сердце и суставах, норма-

лизовалось давление и сердечный ритм, ко мне вернулись силы, бодрость и уже почти забытая способность радоваться жизни.

И последнее. Лечение голоданием проводится по официальной методике, разработанной профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, при постоянном контроле анализов. Кроме того, травными препаратами проводится очищение печени, почек, лимфы и коррекция биополя, что значительно усиливает общий очистительный процесс.

Прошу через «ЗОЖ» передать нижайший поклон до земли Людмиле Александровне Орловой и всем сотрудникам отделения РДТ, большим, кстати, поклонникам вестника «ЗОЖ».

**Николай Петрович
Россошанский.**
г. Краснодар.

P.S. Дорогие зожевцы, я попросил редакцию не печатать в газете мой адрес, так как отвечать на письма у меня нет возможности. Да я и так все подробно для вас описал.

1. Пишите непосредственно в отделение РДТ по адресу: 344019, а/я 5749, РДТ.

2. Можете звонить по домашнему телефону Людмиле Александровне: 8.8632 54-27-26 с 18 до 21 часа (время московское).

Звоните настойчиво, наберитесь терпения, так как Орлова по телефону консультирует весь бывший Советский Союз.

Внимание!

По техническим причинам и отчасти по нашей халатности в материале «Не открывайте дверь вирусу» допущены досадные ошибки. То есть в номер вместо подписанного доктором медицинских наук Людмилой Юрьевной Ильченко оригинала попал неправильный черновик. Мы, во-первых, приносим свои извинения Ильченко, а во-вторых, попытаемся восстановить истину.

Первое. Вирусных гепатитов не семь, как говорилось в материале, а восемь. Наряду с гепатитами А, В, С, D, E, F, G есть еще и некий TTV.

Второе. Рассказывая о пересадке печени, Ильченко говорит, что за полгода пересадку провели одиннадцать везунчиков. «Но сколько не дождалась своей очереди! Эта цифра несопоставима с потребностями в донорских органах». При этом Ильченко называет страшные цифры — их требуется 180 000 ежегодно.

Третье. Необходимо уточнить название импортных препаратов, содержащих урсодезоксихолиевую кислоту. Это чешский урсосан, немецкие урсофальк и гептрал.

Четвертое. Говоря о ценах, Ильченко подчеркивает, что самый современный пегилированный интрон длительного действия в сочетании с ребетолом за год облегчает карман на 12-13 тысяч долларов. А наш отечественный интерферон для уничтожения вируса — новосибирский реаферон стоит примерно 500 долларов.

Надеемся, читатели, для которых материал имеет огромное значение, учтут наши поправки и также примут наши извинения.



Итак, наш традиционный и не слишком веселый разворот. Да, да, о раке. Не скроем, в портфеле редакции лежит несколько крупных материалов на эту тему, но мы, как и в прошлом номере, решили отдать дань вашим письмам. Главная причина того — их актуальность.

Первое письмо — от москвички Олеся мы обнаружили на нашем сайте <http://zof.ru>.

Олеся празднует победу вместе с официальной медициной: операция, 4 курса химиотерапии, и вот, похоже, успех.

В последнее время мы довольно часто находим в письмах онкологических больных фразу: «я абсолютно разуверилась в методах официальной медицины». Это очень опасная тенденция. При всей любви к методике Шевченко, к настойке болиголова и прочим народным снадобьям мы постоянно повторяем: сначала встаньте на официальный путь. И, конечно же, по возможности прежде всего операция. И только если что-то не по-

лучается, если рак слишком запущен и неоперабелен, только тогда, наверное, и следует брать на вооружение нетрадиционные методы. Это не значит, что они несостоятельны.

Второе письмо — «Саркому лечу растительными ядами» — написано женщиной, кстати, медработником, в поддержку метода врача С.И.Цветкова, который пытается лечить рак теми же растительными ядами, что и народные целители: аконит, болиголов, АСД и так далее, но используя при этом значительно повышенные дозы. Надо сказать, что этот метод вызвал критику со стороны тех, кто занимается траволечением онкологии. Откликнулся даже Валерий Тищенко, пребывающий ныне за океаном. Нам трудно судить, хорош метод Цветкова или нет, мы ни в коем случае не собираемся по этому поводу полемизировать. Но ясно одно, что лечить по этому методу можно только под руководством опытного врача.

Ну, а теперь мы, как всегда, ничего не придумываем.

бенно это нужно тем людям, которые проходят химию. Лучшее всего гемоглобин и лейкоциты повышает гречка с кефиром.

Берем 1 стакан сырой гречки, высыпав в литровую банку и заливаем ее одним стаканом кефира. Банку оставляем на столе на ночь (нужно, чтобы она настоялась 12 часов). Утром гречка готова и ее можно есть просто как обыкновенную еду, а еще лучше с медом. И полезно, и пальчики оближешь.

Также необходимо пить свекольный сок, но готовить его нужно так: свежесжатый сок свеклы необходимо убрать ровно на 2 часа в холодильник, а потом его необходимо смешать с морковным соком (три к одному: три части свекольного сока на 1 часть морковного). Этот сок будет лучше усваиваться организмом, и гемоглобин повысится.

В день, когда вам делают химию, нужно много пить, особенно клюквенный сок. Также нужно есть петрушку просто пучками, она очень полезна и чистит кровь. А еще запаривайте чечевицу кипятком и выпивайте 1 литр этого отвара, сразу после того, как вам ввели препараты, — она мочегонная и чистит организм. Чечевицу необходимо ввести в свой недельный рацион — очень полезна для нас, раковых. Обязательно каждый вечер съедайте 1 зубчик чеснока, это лучшее средство для профилактики образования опухолей. А чтобы чеснок не обжигал слизистую желудка и не было запаха во рту, зубчик можно выдавить через чеснокодавку. Эту кашицу подержать во рту до образования белой густой слюны и именно с этой слюной его и проглатываем. А потом нужно взять один лавровый лист, пожевать его 3 минуты и выплюнуть. Лавровый лист придает свежесть, перебивает запах чеснока, а также полезен нам, так как чистит кровеносные сосуды.

Также переходите на травяной чай с медом. Я пью чай из смеси пяти трав, ко-

На нашем сайте

Олеся:

«Я БЫЛА СОВЕРШЕННО ЛЫСАЯ»

Хочу немного рассказать о себе, а также поделиться своими способами лечения и возвращения к нормальной, здоровой жизни.

Меня зовут Олеся и мне 26 лет. Так получилось, что год назад я попала в онкоцентр — аденокарцинома 3-й степени. Меня прооперировали, затем четыре курса химиотерапии. У меня рак яичников третьей степени. Конечно же, мне все удалили. После четвертого курса химиотерапии анализы крови у меня были просто ужасные: гемоглобин 84, а лейкоциты 1,8. При росте 1м 67 см весила 42 кг, и, конечно же, у меня была совершенно лысая голова, хотя всю свою жизнь я носила длинные кудрявые волосы и всегда мечтала иметь много детей.

Сначала, когда я узнала свой диагноз, я просто не хотела жить, но потом со мной что-то случилось, какое-то переосмысление всей жизни, я попросила у Господа

дать мне новый шанс начать новую жизнь, и Господь услышал меня. Мое выздоровление началось именно с церкви, потому что болезнь физическая — это следствие болезни душевной. Я оглянулась назад и поняла, что вся моя жизнь была просто какой-то гонимой, или, скорее всего, бегом на месте. Я успокоилась, поняла, что моя болезнь — это не НАКАЗАНИЕ, а просто ИСПЫТАНИЕ, которое мне очень много дало хорошего, даже то, что я сейчас веду здоровый образ жизни и читаю вашу газету. У меня нет ненависти и обиды на весь белый свет, мое сердце полно любви и радости, но самое главное — спокойствия. Раньше у меня никогда не было этого чувства. Сейчас у меня гемоглобин — 135, а лейкоциты — 5, онкологический маркер — 4,5. Волосы за полгода выросли до плеч и стали такими кудрявыми и густыми, что люди не верят, что это мои волосы. Я устроилась на новую работу, каждую неделю хожу в церковь к Святой Блаженной Матушке Матронушке, в Покровский женский монастырь, где прикладываюсь к ее мощам и получаю лечение, самое чудесное и луч-

шее в мире. Еще я окрестила двоих детей, так что теперь я стала крестной мамой.

Я начала писать стихи, и вот одно из них хочу вам предложить:

«ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЖИВЕМ...»

Станный вопрос,
на который ответ

Так долго,
упорно искал человек,
Я тоже искала,
по жизни плутая,
То в дебри, то в чащи
себя увлекая.

И только тогда
я увидела свет,
На вопрос отыскала

ответ,
Когда за мгновенье вся
жизнь промелькнула...
О Боже, какая я

все-таки дура.
Ответ этот прост и лежит
перед нами,

Мы все дети Бога,
Господь всегда с нами.

Мы здесь, чтобы душу
свою воспитать,
Очистить от грязи

и Богу отдать.
Вся жизнь на Земле —
это просто лишь миг,

Одумайтесь, люди,
ОТВЕТ В ВАС САМИХ!!!

Теперь хочу дать совет, как
улучшить состав крови. Осо-

терую постоянно меняю, пью ромашку, крапиву, мать-и-мачеху, подорожник...

Утром я добавляю в травяной чай 1 чайную ложку элеутерококка, а вечером, наоборот, пью что-то успокаивающее. Тем самым я восстановила нормальный, здоровый сон.

Я также знакома с методом Шевченко, только сама смесь не пила, а заставила пить свою теперь уже лучшую подругу, от которой врачи отказались еще год назад. Она уже прожила год и продолжает жить и лечиться.

Я теперь твердо уверена, что любую болезнь можно побороть, именно побороть, пройти это испытание. Главное — необходимо верить. И ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДАНО БУДЕТ ВАМ!!!

Врачи думали, что я не выживу, не пройду ни одного курса химии, а я живу, цвету, люблю и любима. Верю и благодарю Господа за каждый прожитый день, за каждую минуточку, встречаю солнце. Люблю вас всех и всем желаю здоровья и любви. А главное, помните, что все испытания, которые Господь дает нам, — все нам по силам, а иначе и быть не может.

Адрес электронной почты: **Олеся**
<taktr@mail.ru>

САРКОМУ ЛЕЧУ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ

Решила написать вам, так как вы в послесловии к статье С.И.Цветкова «Яды! Еще раз о новом взгляде» («ЗОЖ» № 3 (207) за 2002 год) просили откликнуться тех, кто у него лечится. Меня зовут Якупова Галина Васильевна, мне 53 года, лечусь по его методике с 7 марта 2002 года. Диагноз — саркома костей таза.

В ноябре 2000 года заболела нога, обратились сразу же в областную больницу Челябинска, где в течение 1 года мне не могли поставить диагноз. За год была госпитализирована 7 раз.

Я — медработник с 34-летним стажем — в разговоре с главным специалистом областной больницы предположила, что это, возможно, онкология. Но мне в конце концов вынесли вердикт — остеопороз.

Лечили «очень квалифицированно», делали все то, что нельзя было делать. После этого я с кровати сползала с трудом. Только через год, сделав компьютерную томографию, поставили предварительный диагноз — опухоль. После операции (открытой биопсии) — саркома костей таза. К этому времени вместо одного очага образовалось четыре.

Отправилась к онкологам, где меня сразу же «успокоили», предложив операцию. Я должна была дать согласие на два варианта. В лучшем случае убрать половину таза, тазобедренный сустав и верхнюю треть бедренной кости с сохранением конечности. В худшем — ампутация нижней конечности вместе с 1/2 таза. На вопрос: «Смогу ли я сидеть?» — мне ответили: «Через год сможете ходить с палочкой, но нога будет на 12 см короче». Гарантий никаких: длительность операции 9 часов, к тому же нет опыта проведения подобных операций. При этом врачи не уставали повторять, что, кроме операции, все остальное бесполезно, что проживу я не более 1,5 лет, умру в муках. На что я им ответила: «Это вы так считаете, но если больной захочет жить, то медицина бессильна».

Мои родственники проконсультировались в онкоцентрах нескольких областей, и там сказали честно: «После операции в лучшем случае — инвалидная коляска, в худшем — лежащая больная». Приняла курс облучения, дали 2-ю группу инвалидности.

В радиологическом отделении мне повезло с лечащим врачом, она была «за» альтернативные методы лечения. Еще до установления диагноза провела один курс лечения болиго-

ловом по царской методике Тищенко. Затем перешла на фракцию АСД-2 и тодикамп, ибо в инструкции указано, что прием тодикампа можно совмещать с другими видами лечения. Начала 1-й курс вместе с горчично-тыквенным маслом. Один недостаток — отрыжка. После выписки разыскала подшивку «ЗОЖ» за все годы.

В марте позвонила С.И. Цветкову, рассказала о своей беде. Хотя он и не обещал быстрого улучшения, но выслушал и дал надежду. Еще Бехтерев говорил: «Если больному после разговора с врачом не становится лучше — это не врач». Сергей Иванович — врач от Бога: после разговора с ним прекрасное настроение.

Мне он предложил следующую схему лечения: аконит + АСД + настойка трав и порошок из трав + местное лечение аконитом и АСД. Сразу же выслала деньги. Не прошло и недели, и я получила посылку — все дошло в целости и сохранности, о чем ему сообщила и поблагодарила. Сдала кровь на онкомаркеры (вещества, появляющиеся в крови при раке), после лучевого лечения, примерно через 2 недели, начала прием аконита. Завела дневник лечения, каждый день записывала, какого лекарства, сколько капель принимать и реакцию на лечение. Дозы в схеме лечения ядами большие, где максимальная суточная доза 1-3 капли, а в моей схеме надо было дойти до 20 капель по 3 раза в день. Запаслась противоядиями, которые рекомендовал Сергей Иванович, и, как у Высоцкого: «Если я чего решил, выпью обязательно». Терять было нечего, а официальная медицина свое слово уже сказала.

Исключила из рациона хлеб, сладости, фрукты и фруктовые соки, рис, солёности, кислое. Из молочного ем домашнюю нежирную простоквашу, творог, сыр. Сок только свекольно-мор-

ковный. Готовлю на воде каши — пшеничную, гречневую, добавляю в них тыкву, морковь. Мясо и рыбу — отварные. Морскую рыбу чередую с речной и озерной. Ем яйца всмятку, салаты из свежих овощей, супы овощные со сметаной, суп гороховый, фасолевый, грибной, картофель в супы не добавляю, только в уху кладу одну картофелину. По диете вначале были вопросы, звонила Цветкову, он всегда доброжелательно, конкретно отвечает. Когда хотелось есть (особенно в первую неделю) — ела немного грецких орехов, но за 2 часа до приема лекарств. За первую неделю лечения сбросила 2 кг веса. Сейчас он стабильный.

Прием аконита и всех остальных препаратов переносила хорошо. Дошла до дозы 20 капель по 3 раза в день (+ втирание аконита в кожу). По совету Сергея Ивановича сделала общий анализ крови. Все показатели оказались в норме. По его рекомендации на этой дозе продержалась 10 дней. Но потом усилились боли в ногах, в локтях. Симптомов отравления не было, желудок и кишечник работали нормально, не было изжоги (до лечения случались изжога и запоры). Затем стала снижать дозу до одной капли. Первый курс лечения закончила. После недельного перерыва начну второй.

Самочувствие неплохое, но боли в ноге то уменьшаются, то вновь усиливаются. Хожу по дому без тросточки, хромаю, конечно, потому что нога за этот год стала короче на 4 см. По улице хожу с тростью. Сейчас сидя могу положить ногу на ногу, лежа — поднять ее от постели. А это уже достижения!

Быстрых результатов не жду, хочу сделать все, что от меня зависит, чтобы прожить подольше.

Адрес: Якуповой Галине Васильевне, 456140, Челябинская обл., г. Карабаш, ул. Комсомольская, д. 21, кв. 1.

Материнское лоно напряглось в последний раз и вытолкнуло кровавый сгусток.

— Место отошло, — произнесла пожилая акушерка.

Долгие часы родовых мук остались позади. Дитя ее уже не плакало, его омыла и теперь пеленала санитарка. Надежда увидела красное личико своей дочурки и, облегченно вздохнув, погрузилась в сон.

Проснувшись уже в палате. Счастливые женщины кормили младенцев. Дочурку Надежде не принесли целые сутки.

— Так бывает, — успокаивали ее женщины.

На вторые сутки ребенка принесли кормить. Малышка хорошо сосала грудь. Надежда распеленала ее и заплакала. Почти все тельце ребенка отсвечивало сероватым налетом, и кожа была шероховатой, как наждачная бумага.

— Зайдите в ординаторскую, — попросили ее, когда малышку унесли. Молоденькая женщина-педиатр нервно стискивала ладони и похрустывала пальцами.

— У вашего ребенка очень редкое врожденное кожное заболевание — ихтиоз. К сожалению, полностью излечению не подлежит. Медицина в этом случае бессильна. Бывают случаи самоизлечения. Не теряйте надежды.

Надежда молчала. Вышла из кабинета каменной походкой. Написала записку мужу. Она мало на него надеялась. Был он человеком слабым и частенько заглядывал в рюмку.

Встречала ее свекровь, на такси приехали домой. При первом купании свекровь расплакалась:

— Говорила тебе — не рожай от алкоголика, вон какую беду в дом принесла. Всю жизнь крест свой будешь тащить... — Но, увидев глаза Надежды, полные невыносимой боли, обняла ее, прижала к груди и прошептала: — Бог милостив, голубица ты моя многотерпеливая, укажет нам с тобою лекарство.

И начались хлопоты. Куда только не возили дитя, какими только мазями не мазали, сглазы и порчу, наговоры снимали, святою водою омывали, в разных травяных ваннах купали. Девочка подрастала, и болезнь (ихтиоз) подрастала вместе с нею.

Малышке было уже полгода. Она хорошо сидела, даже пыталась ползать, но сероватая лягушачья шкура лопалась и причиняла Настеньке невыносимые страдания. Ребенок расчесывался до крови, рукавички, денно и ночно надетые на ее ручки, не помогали. Ночами девочка по-щенячьему скулила — силенок плакать у нее уже не было.

церковь бегом. Вот, грибом меня наша попадья одарила, дай Бог ей здоровья и долгих лет. Надоумила меня: «Ты, — говорит, — вместо чайного раствора календулу со смородиновым и ореховым листом завари — 100-граммовый стаканчик сухими травами в равных частях набей и тремя литрами кипящей воды залей. Пусть себе, — говорит, — всю ночь и настаивается. Наутро настоем процеди, раствори в нем мед (лучше темный, гречишный) до сладости насыщенной. Залей гриб в банку стеклянную, марлечкой прикрой для свободного доступа воздуха. Семь дней отстоится — квасок заиграет, гриб наверху пла-

малом огне 15 минут. Затем 20 г пчелиного воска добавить и в теплую духовку поставить горшочек на целую ночь. Пусть томится часов 10. Утречком через марлечку процедить еще горячим и слить в баночку. Смазывать раза три в день».

Три года хлопотали женщины, радуясь каждому сантиметру очистившейся кожи. Выходили-таки Настеньку.

Чайный гриб, японский гриб, чайный квас, манжурский гриб — *Medusomycetes gisevir* — культура микроорганизмов; симбиоз дрожжей *saccharomycodes luduigir* и уксуснокислых бактерий — *Acetobacter aceti subsp. xylinum*. Имеет

ЧАЙНЫЙ ГРИБ БУДЕТ СЛУЖИТЬ

Надежда превратилась в тень, почернела.

Пришли пасхальные дни. Но горемыкам было не до праздника. На третий день Пасхи свекровь пришла из церкви, лицо ее было просветленным. Она обняла невестку и сказала ей радостно:

— Говорила я тебе, Надежка, что Господь нам лекарство укажет, что не покинет нас в беде. Нынче пробудилась ранехонько, сон мне чудный приснился — будто дедушка мой пришел и сел вот на этот стульчик. Говорит дедушка: «Ты, Зоюшка, память, что ли, потеряла, гриб чайный привез, помнишь, с японской войны. Всю деревню оделили. Кваском народец наш деревенский от чайного гриба баловался — пришёлся он всем по вкусу. С тех пор детвора горлышком долго не маялась: кваску попьют, и жар отойдет. Горлышко очищалось. Бабы язвы на ногах настоем чайного гриба лечивали. Короста у детишек сходила от него. И кто животом страдал, — излечивался». Проснувшись я и в

вать будет, белесою пленкой покроется. Настоем слией, гриб чуть теплую водою хорошенько промой и снова залей его приготовленным медовым настоем из трав. Дитя на ночь простынькой, смоченной в настое гриба, оборачивай, поверх — бумага компрессная и полотенце на бумагу. Вначале плакать будет, а денька через три успокоится, сон хороший будет. Днем поить по столовой ложке каждые 2 часа — детишки с удовольствием пьют грибной напиток. И раза три кожу на тельце смазывай. Мазь приготовь, — говорит. — Вот, рецепт написала: коренья лопуха — 10 г, цветки календулы — 20 г, лепестки розы чайной, из которой варенье делают — 5 г, трава Melissa — 5 г, цветущий укроп — 5 г, хвощ полевой — 5 г и дубовая кора — 5 г. Все перемолоть, лучше, чтобы все в свежем виде было, залить 250 г оливкового масла, а можно и подсолнечным маслом. Но лучше персиковое масло в аптеке достать. Все поместить в глиняный горшочек и кипятить на

вид толстой буровато-белой слизистой массы, напоминающей медузу, плавающую на поверхности жидкости.

Верхняя часть — головка гриба — скользкая и гладенькая, белесоватого цвета, пленка из-под низа волокнистая и бурая. Через месяц от гриба отделяется тонкий и нежный слой, который переносят в отдельную банку для размножения. Можно брать и отдельные кусочки, которые так же быстро растут.

Впервые чайный гриб начали культивировать в странах Востока. Он хорошо известен в Японии: гейши пили его для сохранения стройности фигуры, уксусною кислотой из него выводили бородавки, коричневые пятна на лице и на теле, полоскали волосы после мытья для шелковистости и блеска, а также для укрепления волос и избавления от седины. В Индии таким уксусом укрепляли краски на тканях, готовили напиток, утоляющий жажду, обмывали младенцев с проблемной кожей. В Индонезии залива-

ли его настоем зеленого чая, подслащенного сиропом сахарного тростника, и употребляли при различных отравлениях.

Культивируется гриб в стеклянной посуде с 10-процентным сахарным раствором с добавлением чайного настоя при комнатной температуре и свободном доступе воздуха. В условиях прямого попадания солнечных лучей и низкой температуры воздуха жизнедеятельность гриба останавливается. При несвоевременном подкармливании этого живого организма или же при полном прекращении его питания жидкость превращается в уксусную кислоту, на теле гриба появляются

вую и коевую, ароматические вещества, ферменты, поливитамины разряда В, вещество, которое подобно аскорбиновой кислоте.

Целебные возможности чайного гриба подтверждены клиническими испытаниями.

Настой гриба имеет антибиотические, противовоспалительные и обезболивающие свойства, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Употребление настоя показано и дает прекрасные лечебные эффекты при разных формах бактериальной дизентерии, при

насморки любой этиологии, возвращают утраченное обоняние.

Промывания гнойных ран ускоряют заживление.

Приведу несколько рецептов с использованием гриба. То есть вместо подслащенного чая в гриб заливается настой нижеперечисленных трав в зависимости от заболевания. Все настои готовятся по одной схеме. Сначала делается сбор трав, все компоненты — в равных частях. Затем 200 граммов сбора заливается 3 литрами кипятка, ночь настаивается, добавляется мед или сахарный сироп и заливается гриб. Через 8 дней напиток готов. Половину его отливаете и можете пить.

тля шелковицы, листья черники, корень петрушки, семя укропа, створки фасоли.

Сердечные болезни, кардиосклероз, ревмокардит, миокардит, сопровождающиеся тахикардией

Вереск, пустырник, наперстянка, белозор болотный, клопогон даурский (цимицифуга).

Почечные болезни, кроме гломерулонефрита

Семена подорожника большого, подорожник ланцетный, цветы бузины черной, календула, плоды шиповника, овес молодой (высушенные стебли с колосками молочной спелости).

Желудочные заболевания с пониженной кислотностью, сопровождающиеся запорами

Листья подорожника, золототысячник, тысячелистник, зверобой, кора крушины.

Желудочные заболевания с повышенной кислотностью с запорами

Корень аира, валериана, золототысячник, календула, буквица, лист сенны.

Желудочные заболевания, сопровождающиеся поносами и заболеванием поджелудочной железы

Корень кровохлебки, пастушья сумка, высушенная кожица черной редьки, очный цвет (очанка).

При всех видах отложения камней в почках и в желчном пузыре (мочекислотной диатезе)

Пленка куриных желудков (7 штук, можно сырую), корень марены красильной, пополам с семенами дикой моркови.

Женские болезни, в том числе и опухоли

Душица, мелисса, донник желтый, корень пиона (можно все растение — цветок и листья), иван-чай.

При болезнях печени

Бессмертник, чистотел, цикорий, васильки, хрен (листья в сухом виде).

ЗАМ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ

дыры, он болезненно переворачивается, долго лежит боком, а затем и вовсе умирает, медленно опускаясь на дно.

С лечебной целью используется 7-8-суточный настой культуры гриба.

Чтобы напиток был всегда вкусным, каждую неделю тело чайного гриба промывают чуть теплой водой и меняют среду его обитания. Самый простой метод: взрослый гриб в 5-6 слоев заливают раствором, настаивают 7-8 суток, отливают 1,5 литра, процеживают, фильтруют через несколько слоев марли, помещают в бутылки и хранят в холодильнике, постепенно используя его за три-четыре дня.

После того, как половину раствора отлили, гриб вынуть и промыть, долить банку свежеприготовленным раствором и осторожно, не травмируя, опустить вымытый гриб в банку. Через 3-4 дня напиток опять готов.

Настой чайного гриба вмещает в себя сахара, винный спирт, угольные и органические кислоты (молочную, уксусную, глюконо-

гастрогенном энтерите (поносах, вызванных воспалением тонкого кишечника вследствие недостаточного соковыделения желудка), колите дизентерийного поражения, при спастическом колите у пожилых людей.

Пьют настой чайного гриба при атеросклерозе, склерозе, в том числе и рассеянном, при гипертонической болезни, ревмокардите и полиартрите, при простудах (особенно помогает при воспалении верхних дыхательных путей). При ангинах применяют настой для полоскания глотки и промывания носовых путей. Многократное (через каждые полчаса) полоскание ротовой полости при фолликулярной ангине очень быстро (в течение суток) снимает температуру, обезболивает глотание.

Полоскания горла утром и вечером в течение месяца прекращают рецидивы ангин и тонзиллитов у людей, которые склонны к этим заболеваниям. Очень осторожные промывания носовых пазух устраняют

А тем временем готовите новый настой из тех же трав, но уже 1,5 литра, доливаете его в гриб. Через 3-4 дня новая порция лечебного напитка готова.

Можете принимать.

Внутри: взрослым по 100 граммов настоя 3-4 раза в день за час до еды; если есть возможность, полежать полчаса-час на правом боку.

Детям до 12 лет — по 30 г настоя; с 12 до 16 лет — по 50 г.

Наружно: промывания, полоскания, примочки.

Ну, а теперь какие травы использовать в настоях и при каких болезнях.

Ангина, тонзиллит, насморк

Зверобой, календула, эвкалипт, мед до сладкого вкуса.

Диспепсия, дизентерия, поносы

Корень калгана, кровохлебка, кожура граната, корневище раковой шейки, мед.

Гипертония, сахарный диабет, закупорка артерий

Сушеница топяная, лис-

По широте и скорости распространения грибковые заболевания — микозы сегодня занимают лидирующее положение. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый обитатель планеты имеет микозы стоп и кистей. Свыше сотни видов паразитических грибов являются патогенными для человека, поражая кожу, волосы, ногти и внутренние органы. Онихомиозы — заболевания стоп и кистей вызывают дерматофилы, плесневые грибы и дрожжеподобные микроорганизмы. Особенно не везет стопам, более половины всех подверженных микозам больных страдают от изуродованных грибами ногтей.

Все начинается обычно с небольшого покраснения, опрелостей соприкасающихся сторон третьего и четвертого пальцев, воспаления и нарушения целостности кожи. Грибковые споры прикрепляются к клеткам ногтевой ткани, питаясь кератином и внедряясь все глубже. Неприятные признаки можно заметить и на внутреннем своде стопы — пузырьки, шелушение, влажность. На подошвах возникают мозолистые утолщения, иногда — трещины. Все это сопровождается зудом различной интенсивности.

При более тяжелых формах повышается температура, становится больно ходить. При остром микозе сыпь покрывает все тело, лицо отекает, трудоспособность нарушается. Но подобные случаи редки, большей частью микозы имеют стертую форму, и в этом заключается их коварство. Малоаметное шелушение, побеление рогового слоя кожи — кто обращает внимание на подобные мелочи! Но они-то и предвосхищают дальнейшее развитие болезни, когда грибки могут проникнуть даже в лимфу и заразить внутренние органы.

Некрасивые поврежденные ногти, оказывается, это не только косметический дефект, а и угроза всему

ВСЕНАРОДНАЯ ЗАРАЗА —

Вы и слово-то такое мудреное вряд ли слышали. Но именно с него начал свой рассказ о грибковых поражениях ногтей доктор медицинских наук, профессор, председатель Московского общества дерматологов и венерологов, главный научный сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Минздрава России Геннадий Иванович СУКОЛИН.

организму. Они способствуют аллергической перестройке организма. Повышение чувствительности к аллергенам, простатит, воспаление брыжейки, осложнение астмы, гастрита и других заболеваний — вот чем чревато наступление грибов, которому не противопоставлен заслон.

«Быть дельным человеком и думать о красе ногтей» по завету Пушкина следует каждому, кого заботит свое здоровье. Присмотритесь, не появились ли кое-где на кончике или у основания ногтя желтые, белесые, серые включения. При грибной интервенции ногти становятся тусклыми, безжизненными, кое-где утолщенными и крошащимися, под ними появляются выросты. Поверхность пластин обезображивают продольные и поперечные борозды. Иногда ноготь меняет форму, напоминая клюв птицы или изъеденную карамель, подтаявшую льдинку. Ноготь может отслоиться и отделиться от своего ложа, когда грибок съедает его целиком.

Так появляется очаг стойкой инфекции и источник повышенной чувствительности. Заражение может происходить при непосредственном контакте во время ухода за больным в семье, через обувь, одежду, мочалки, маникюрные принадлежности, коврики в ванной комнате или бане. А «грибковый донор» шагает босиком при посещении сауны, бассейна, душа, рассеивая инфекцию, которую собирают все остальные.

В группу «статистического риска» дерматологи включают работников бань, бассейнов, душевых, прачечных, металлургов, угольщиков, пловцов, легкоатле-

тов, военнослужащих, обслуживающий персонал домов отдыха и лечебных учреждений, массажистов, ортопедов. Грибковые споры в кусочках пораженных ногтей или чешуйках, отпадающих с зараженных участков, только и ждут, чтобы прилипнуть к влажной коже, в межпальцевые складки, под ногти. Да если еще есть потертости, царапины, мелкие травмы, неизбежные, например, при маникюре и педикюре!.. Считайте, нарушение кожных покровов — это входные ворота для бактериальной инфекции.

Конечно, инфицирование не равносильно заболеванию. Однако пособниками грибковой оккупации могут стать и плоскостопие, и нарушение микроциркуляции крови и лимфы в тканях стопы, различные аномалии в конечностях, а также эндокринные заболевания, сахарный диабет, разные хронические инфекции. Старение населения, иммунодефицит, применение антибиотиков или цитостатиков — все это влияет на распространение микозов.

Многие изменения ногтя и его дистрофия имеют негрибковое происхождение, а связаны с общим заболеванием. Так, при сердечно-сосудистой недостаточности ногти напоминают выпуклое синеватое стекло часов, а желтый цвет может свидетельствовать о повреждении в коленном суставе, случается и врожденное изменение формы.

С другой стороны, микозы нередко имитируют, «притворяясь» абсцессами и самыми разными дерматозами. Только опытный врач сумеет распознать в этой «мимикрии» не экзему, розовые угри, волчанку

и другие признаки изменения токсического или аллергического характера, а грибковую природу заболевания. И только подробное изучение «биографии» происходящего процесса позволит избежать диагностической ошибки.

Вот почему не стоит бросаться на зов первого же рекламного объявления. Дерматологи, имеющие за плечами лишь специальные курсы, не обладают достаточной квалификацией. Правильный диагноз после лабораторного анализа сделают в диспансере. В Москве на Ленинском проспекте в доме 17 открыт к тому же прекрасный микологический центр, где прием больных, как и в диспансерах, бесплатный.

Лечение микозов, связанное с применением лекарств внутрь, — это системная терапия. К ней прибегают, когда не помогает самая распространенная и доступная местная терапия, то есть наружное использование различных средств. Но большей частью медики берут на вооружение комплексный подход.

Раньше широко пользовались хирургическими методами удаления ногтей, но они не оправдали надежд из-за повторных рецидивов.

Лекарств выпущено довольно много. Самое доступное и дешевое — 5-10-процентная серная мазь, которая по эффективности не уступает импортным препаратам. Но производство ее, к сожалению, сведено до минимума. В течение 30 лет медики назначали отечественный антибиотик гризеофульвин. Однако он показан только при определенных возбудителях и должен применяться год-полтора, поэтому имеет низкую результативность.

Импортные же средства (низорал, экзодерил, нафтифин, кетоконазол, эконазол, клотримазол, травоген и др.) очень дороги. Среди них лучшим считается ламизил, созданный швейцар-

ОНИХОМИКОЗ

ской компанией в 1982 году. Он содержит тербинофин — соединение нового класса, направленное против очень устойчивого к лекарствам главного возбудителя онихомикозов — красного трихофитона. Ламизил нетоксичен, не вызывает побочных действий. Выпускается в виде таблеток, мази, спрея, геля, крема.

Еще более широкий спектр воздействия, включая плесневые дрожжеподобные микроорганизмы, имеет орунгал.

Если площадь поражения невелика (до 20%), захватывает краешек ногтя, то обезвредить зараженный участок можно с помощью лаков лоцерил и батрафен, которые наносятся один раз в неделю.

А теперь несколько слов о народных средствах. Хотя их, к сожалению, для полного выздоровления не хватает, многие снадобья находятся в резерве официальной медицины и особенно широко используются для профилактики.

Очень полезны ванны с отваром луковой шелухи, череды, зверобоя, молочая, тысячелистника (по отдельности или вместе) и с морской солью (100 г на 10 л воды). Настойкой йода, разведенной спиртом или водкой до 2%, можно смазывать подошвы, а 5%-ной — ногти. Годится для того же и слабый (чтобы не сжечь) раствор марганцовки, и слабый раствор уксуса — столовая ложка (не эссенции!) на стакан воды. У мужчин кожа более грубая, поэтому раствор может быть более концентрированным. Очень эффективна перекись водорода, выпускаемая для обесцвечивания волос. Но, смазывая стопу, действовать нужно быстро, поскольку она, испаряясь, моментально теряет концентрацию.

Заметив на ногтях первичные признаки грибковой инфекции, попробуйте погружать ногти в 3-процентную перекись водорода на 1-2 минуты в день. Сильный антисептик, очень хорошо

впитывается тканью. Можно втирать в ногти и масло чайного дерева — это тоже весьма действенное средство. Но если в течение нескольких дней эти меры не помогли, надо обратиться к дерматологу.

Кожа между пальцами и стопы рекомендуется также протирать разработанным нашим институтом фукарцином (Жидкость Кастеллани). Народные целители советуют пить чай, заваренный из череды, фиалки трехцветной и травы горянки (все — по 10 г на стакан кипятка) по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Профилактика включает, прежде всего, правильный подбор обуви. Предпочтительнее, конечно, кожаная, мягкая. Надо, чтобы туфли не сдавливали пальцы, и воздух мог свободно проникать внутрь. Летом поэтому следует надевать открытую, доступную для аэрации обувь.

Нельзя постоянно носить воздухо непроницаемые резиновые сапоги, галоши, синтетическую обувь, особенно кроссовки. Когда ноги не дышат, потеют, создаются замечательные условия для размножения грибка — тепло и влага. Носки, чулки, колготки, естественно, лучше всего хлопчатобумажные или шерстяные. Наш институт, кстати, участвовал в разработке специальных пропиток тканей катамином. В итоге нынче израильская армия щеголяет в антигрибковых носках, закупленных в России. Выпускались у нас в стране не только носки «для космонавтов и генералов», как рекламировали их изготовители, но и антигрибковые стельки тоже со специальной пропиткой. Естественно, пропитка — вещь не вечная, но в качестве профилактики — нужная. Главное, чтобы каждый сам постарался предотвратить возможные болячки — это по силам любому, а обходится гораздо менее хлопотно и дешево.

Юлия КИРИЛЛОВА.

Квас из свеклы не пробовали?

Поделюсь рецептом изготовления целебного кваса из нашего доморощенного продукта — свеклы. Свеклу сварить, очистить, протереть на крупной терке и переложить в трехлитровую банку. Залить теплой кипяченой водой, положить корочку черного хлеба, подсластить по вкусу и поставить в теплое место до закисания. Просто, дешево и полезно.

И еще совет из собственной практики. Ячмень на веке приносит много неприятностей. А избавиться от него очень просто. Нужно небольшой квадратик из трехслойной марли (бинта) смочить касторовым маслом и наложить на ночь на веко. Только что назревающий ячмень проходит за две ночи. Попадет касторовое масло в глаза — не страшно. Оно абсолютно безвредно.

Адрес: Казначеевой К.В., 641014, Курганская область, Щучанский район, село Варгановское.

Тыквенные семечки против лямблиоза

Когда дочери было 7 лет, у нее обнаружили лямблии в печени. Девочку лечили несколько раз в больнице, но при каждом новом обследовании обнаруживали лямблии. Люди подсказали кушать семена тыквы. стакан семечек почистить и съесть сырыми за один раз. Стараться не пить воды как можно дольше. Мы съели 3 стакана семечек, и лямблий врачи больше не находили.

Адрес: Пышкиной

Н.Н., 347930, Ростовская обл., Таганрог, ул. Чехова, д. 271 «в», кв. 77.

Соль да сахар бельмо лечат, а печень трески — трещинки на пальцах

Дважды встречала в «ЗОЖ» просьбу помочь советом в лечении бельма. Надеюсь, что мой рецепт кому-то пригодится. Прочитала в какой-то знахарской книге, что бельмо лечится сахаром и солью. Соль и сахар отдельно измельчить в муку, просеять. Смешать в пропорции 1:1 и сдуть с ладони в больной глаз. Сколько понадобится таких сеансов, решайте сами, ориентируясь на свое состояние.

И второе. Одна читательница просила помочь ее сыну: у него трескается кожа на пальцах. У меня такая же болезнь. Я ем печень трески, понемногу, но постоянно. Чтобы не запускать болезнь, я начинаю кушать печень трески, как только почувствую первые симптомы, и пальцы быстро заживают. Покупаю консервированную печень, содержимое делю на 3 дня, а жир принимаю по 1 чайной ложке утром и вечером. Печень лучше сразу переложить в стеклянную посуду. Она должна быть бледно-розового цвета, нежная, жир светлый, без запаха. Остерегайтесь подделок: иногда купишь, а там — один ржавый жир, горький, да и сама «печень» совсем не похожа на тресковую, хотя указанный срок годности еще не истек.

Адрес: Дементьевой З., Казахстан, Карагандинская обл., г. Балхаш, ул. Ленина, д. 22.

Пихтовая живица — сибирская кудесница

Хочу рассказать, как двадцать лет назад я вылечил экзему. В восьмидесятые годы работал в леспромхозе, в верховьях реки Кеть, — занимался изысканием леса для новых участков. У меня был местный проводник из кержаков, мужик лет 35, здоровый, с окладистой бородой. Однажды, причалив к берегу, я неудачно выпрыгнул из лодки и подвернул ногу. Понял, что ходить не смогу. Иван, мой проводник, говорит: «Идем ко мне, мать вылечит». Я еле сел в лодку, а с лодки меня уже вытаскивали — нога сильно опухла. А на ноге вдобавок еще была экзема от долгой и постоянной носки резиновых сапог-болотников. Года 2—2,5, как она появилась у меня и тоже очень беспокоила.

Дом Ивана стоял на небольшой речушке, притоке Кети. К нам вышла женщина лет 60. Она сказала: «Ведите его в дом». Иван со своим братом с двух сторон затащили меня в дом и ушли за поклажей к лодке. Женщина мою ногу осмотрела и спрашивает, показывая на экзему: «Сейчас появилась?». Я говорю: «Нет, врач сказал — экзема, я лечил какой-то мазью, уже и не помню ее название». Она сказала: «Часа через два будет готово лекарство», — и ушла на свою половину дома. Я ей не поверил. Я тогда не верил вообще ни в какие народные методы. Пока ждал ее, думал завтра отправить Ивана за вертолетом, на вахтовый поселок, чтобы меня перевезли в больницу. Мать Ивана тем временем, выглянув со своей половины, наказала сыновьям протопить баню. Я первый

раз в жизни мылся в бане по-черному. Распаренные, да после пары кружек медовухи, мы с Иваном и его братом сидели и пили крепкий чай с дымком.

Пришла мать, попросила Ивана подсобить. Иван помог мне подняться, положил на скамейку и намазал мне ногу каким-то темным варевом, пахнувшим спиртом и хвоей. Сверху укутал тряпицей, а потом толстым шерстяным платком. Минут через 10—15 я почувствовал, что боль стихает. Мне постелили постель, и я уснул. Проснувшись, почувствовал, что ноге легче. Пошевелил — еще болит. Женщина посмотрела и сказала, что ходить мне пока нельзя. Потом сняла повязку, хмыкнула и ушла к себе. Опять принесла варево, и они с Иваном намазали и укутали мою ногу второй раз. Целый день я валялся в постели и приводил в порядок документацию и карты изысканий. Вечером приехали с рыбалки Иван с братом, принесли неплохой улов. Наварили ухи, поужинали. Подошла мать Ивана, еще раз перевязала ногу. Но когда Иван стал снимать прежнюю повязку, я при свете керосиновой лампы заметил, что бордово-синюшное пятно стало розовым. А боли в ноге почти уже не было. Я не поверил своим глазам и подумал, что, наверное, так при этом свете показалось. Проснувшись на следующее утро, первым делом пошевелил ногой — не болела. Я снял повязку и от удивления и счастья даже, простите, выругался. Нога была без опухоли, но самое главное, без противного пятна. Только слабый розоватый ореол напоминал о болячке. Да, это был прогресс, чем я только не мазал, даже противно вспоминать, а здесь так все просто, раз — и нет. Моя спасительница сказала, что надо мазать еще раза че-

тыре. Дала мне свое варево, и я мазал сам с большим усердием. И уже можно было потихоньку ходить, даже порыбачить, посидеть на реке с удочкой. Через два дня, когда мы уже грузились в лодку, я говорю женщине: «Большое спасибо, я снимаю шапку перед вами». «За лечение не благодарят, а дарят подарки», — ответила она. Я смутился, но все-таки спросил потом, чем она меня мазала. Секрета не было.

1 стакан пихтовой живицы (не путать с пихтовым маслом), 1 стакан нутряного медвежьего (или любого другого) жира, растопленного, смешать все, томить на водяной бане. Я спросил: «А первый раз пахло вроде спиртным». Ответ: «Да, два раза я добавляла самогон для растяжки сухожилия, немного, граммов 50 на раз».

Уже в лодке я спросил Ивана: «Почему она так сказала насчет подарка?» Он ответил, что у них не принято благодарить за лечение, а просто дают что-то. В вахтовом поселке в магазине, рассчитавшись с ним за работу, я увидел на прилавке женский платок. Спросил Ивана: «Понравится ей?». «А как же!» И я купил его.

Леспромхоз работал на Кети несколько лет. Примерно через год я заехал навестить Ивана с его мамой. Разговорились насчет того, что я даю этот рецепт, но что-то не так получается, хуже заживает, хотя помогает в любом случае. Женщина ответила, что лекарство помогает, когда ты его готовишь сам. Я сказал: «Но вы же мне делали, не я». «Нет, ты тоже участвовал», — ответила она. — Иван привез живицу от вас». Я спросил: «Может быть, дело в жире?» «Для незаживающих ран лучше, конечно, медвежий жир, но это не обязательно, для сухожилий и суставов — свиной, с кишок, сетка

называется, и просто внутренний, а тебе я делала на медвежьем». «Может, еще какой-то заговор вы нашептали?» Она ответила: «Да нет, вы, молодежь, сейчас не верите ни в Бога, ни в черта. Просто, когда накладываешь лекарство, обязательно проси прощения за этого человека у Всевышнего, тогда и будет сподручнее лечиться, и когда сам накладываешь лекарство, проси прощения. Если начал лечиться, то лечиться надо до полного выздоровления».

И знаете, я потом надорвал сухожилие левой руки и этим рецептом вылечил руку, но при больших нагрузках все-таки появляются боли. Один раз в году я делаю себе компрессы по этому рецепту. Так что лечитесь на здоровье и будьте здоровы. Где растет пихта, взять живицу — не проблема. Технология такая: на пихте есть желваки, карманы называются. Их просверливают специальным трубчатым сверлом на глубину 5—10 см. Ставят желобок и крепят сборочный пакет, но не режьте кору, не губите деревья зря.

Адрес: Добушаку Николаю Александровичу, 634027, г. Томск-27, ул. 1-Усть Киргизка, д. 5.

О целительных свойствах овса

Возвращаясь к напечатанному.

Мое письмо «Овес сделал свое дело» было напечатано в «ЗОЖ» № 5 за 2002 год и вызвало много вопросов. Я писала, что при помощи овса избавилась от камней в желчном пузыре. Рецепт, которым я вылечилась, взяла из номера вестника «ЗОЖ» — дала почитать соседка по палате, когда я в очередной раз лежала в больнице. Его опи-

сание есть в №9 за 1999 год и в № 14 за 2000 год (стр. 14). Но так как эти номера вестника есть не у всех, а письма с вопросами ко мне идут до сих пор, то на всякий случай я опишу еще раз, как я лечилась.

1 стакан неочищенного (в шелухе) овса промыла, пересыпала в кастрюльку, залила 1 литром кипятка и поставила на плиту. Как закипела вода, убавила огонь, и овес варился в течение одного часа. Затем сняла с огня, процедила. Процеженный отвар выпила за день в несколько приемов, когда хотела, до или после еды — не имеет значения, главное, чтобы отвар был теплым. Курс лечения — 40 дней, но я пила все 60. Диету специально не соблюдала, но давно уже не ем острого, жареного и жирного. Камни растворяются и выходят без боли.

Адрес: Галицкой Нине Васильевне, 243220, Татарстан, Бугульминский р-н, с. Н. Александровка.

«ЗОЖ»: Нина Васильевна просила больше не беспокоить ее письмами, так как ей трудно отвечать. Она подробно разъяснила, как готовила отвар. Так что прочитайте внимательно еще раз ее письмо, и — вперед.

Соленый коньяк — лекарство что надо!

Пишет вам ветеран войны и труда, инвалид 2-й группы.

В июне 1942 года я окончил Сталинградское военное училище связи и сразу был направлен в действующую армию командиром взвода. Участвовал в боевых операциях. Несколько раз был тяжело ранен, в 23 года меня контузило, стал инвалидом и был демобилизован.

В 1956 году окончил Са-

ратовский юридический институт. В 1970 году резко ухудшилось состояние здоровья — фронтовые контузии дали о себе знать: аритмия, стенокардия, атеросклероз сосудов головного мозга. Регулярно лечился в госпитале, принимал спиртовую настойку чеснока. Каждые три года пью ее для профилактики по схеме от 1 до 25 капель, но звон в голове полностью пока не проходит.

Ко всему прочему, три года назад началось воспаление ЖКТ, сильное образование газов, запоры. Нарушился обмен веществ, пища плохо усваивалась, поставили диагноз: кандидоз. Какие ни пробовал диеты — не помогало, очищение организма также не давало желаемых результатов. УЗИ показало камни в почках, желчном и мочевом пузыре. Пил настойку трав, до сих пор пью полпалу. Травы облегчили мое состояние, но не устранили заболевания.

Мне попала в руки книга «Пути исцеления» с рецептами из лекарственных растений при различных заболеваниях. Меня заинтересовал рецепт применения коньяка с солью, предложенный английским врачом Вильямом Левом, который 5 лет исследовал действие лекарства на себе.

Приготовление настойки.

В пол-литровую бутылку, на 3/4 наполненную коньяком (коньяк брать хорошего качества, не менее 5 звездочек, я брал «КВ»), насыпать мелкую соль, примерно 2 ст. ложки. Взболтать в течение нескольких минут, и через 20-30 минут настойка готова.

Перед применением настойки внутрь бутылку не взбалтывать. Пить, разбавляя кипятком в пропорции 1:4, то есть 1 часть лекарства и 3 части кипятка. Я пил так: 2 ложки «соленого коньяка» смешивал с 6 ложками горячей воды и принимал утром за 1 час до

еды. Но для каждого человека дозы могут быть разными. Уже через неделю я почувствовал себя лучше: исчезли газы, нормализовался стул, уменьшилось брожение, улучшился обмен веществ. Через 10 дней кандидоз стал сдаваться, но я пил лекарство до полной победы над болезнью. Бутылки коньяка «КВ» хватает на 25 приемов.

Метод коньяка с солью подходит всем, и старым, и малым, просто нужно варьировать дозу в зависимости от возраста.

Этот метод прост, дешев, укрепляет желудок, поднимает общий тонус и улучшает настроение.

Адрес: Курандину Н.М., 400012, г. Волгоград-12, ул. Джаныбекская, д. 28.

Синий йод... на КЛЮКВЕННОМ киселе

Много написано о простом и эффективном лекарственном средстве — синем йоде. В рекомендациях везде указывается такой способ приготовления из расчета на один стакан готового средства: *возьмите 50 мл теплой воды, разведите в ней 1 чайную ложку с верхом крахмала, добавьте столько же сахара и несколько кристаллов лимонной кислоты. Вскипятите 150 мл воды и заварите эту смесь. После остывания добавьте 1 чайную ложку 5 %-го спиртового раствора йода.*

Кто пробовал приготовить синий йод по вышеописанной технологии, то понял, как неудобно иметь дело с этими миллилитрами, крупинками и как сложно обеспечить температурный режим процесса.

В домашних условиях проще сделать так. Сварите обычный клюквенный кисель, взяв 5 чайных ложек

с верхом (это примерно 50 г) крахмала на 1 л киселя и ягод клюквы по вкусу. Кислота клюквы заменяет лимонную кислоту. Отлейте стакан остывшего киселя и добавьте в него 1 чайную ложку 5%-го аптечного йода. Получится тот самый синий йод. Оставшийся кисель пейте на здоровье.

Конечно, в моем рецепте нет ничего нового, но на первых порах применения синего йода он упростит приготовление его в необходимых количествах.

Адрес: Едневу С.К., 394062, г. Воронеж, ул. Красноезвездная, д. 26, кв. 52.

От женских болезней — алоэ и подорожник

Рецепт, который я предлагаю, лечит от бесплодия, рассасывает спайки и рубцовые изменения в матке и трубах. Надеюсь, кому-то поможет. Срезать листья с 3-5-летнего алоэ, которое не поливали 7 дней, и положить в холодильник на 3 дня. После этого листья измельчить и залить медом и топленым маслом. Пропорции такие: 1 часть листьев алоэ; 6 частей меда; 6 частей топленого масла. Смесь хранить в холодильнике. Принимать 2 раза в день по 1 столовой ложке на 1 стакан горячего молока. Лечение проводить 2 месяца. Одновременно с алоэ пить отвар из семян подорожника: 1 ст. ложка семян на 400 г воды, кипятить 5-10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Подорожник пить тоже в течение двух месяцев.

Адрес: Ивановой Ольге Викторовне, 410064, г. Саратов, ул. Лебедева-Кумача, д. 78.

Вот тебе и «жалящая с талией»!

Недавно отгадывала сканворд. Там был вопрос: «жалящая с талией». Отгадала: оса. И не думала в тот момент, что стану жертвой. Ох уж эта оса! В жаркое лето осы словно обезумели. Нет, наверное, ни одного дачника или садовода, который бы как-то не пострадал от них. Но теперь осы добрались и до Москвы.

На Кунцевском рынке меня ужалила оса. Еле еле дошла домой, рука распухла так, как будто кто-то раздувал ее насосом. Через 15 минут рука опухла до самого локтя и одеревенела. Позвонила я соседке — химику. Она сделала кашу из питьевой соды и сильно потерла место укуса. Затем, не смывая соды водой, а просто стряхивая порошок, привязала на всю опухшую часть руки много зелени петрушки, предварительно поколотив ее (до образования сока) толкушкой. Забинтовала широким бинтом.

Петрушку я держала весь вечер и ночь. Утром опухоль совсем пропала.

Может быть, кто-то из читателей «ЗОЖ» знает и другие способы. Ведь оса может ужалить в поле и в лесу, когда нет под рукой ни соды, ни петрушки...

Елена Скуратова.

Москва.

Болезнь почек, кажется, победила. Но донимает артрит

В 1996 году у меня заболели суставы — ревматоидный полиартрит. Вскоре стали отекать ноги. В больнице

поставили диагноз — амилоидоз почек. Врачи пробовали вводить белок через капельницу. Из-за этого выделение белка с мочой увеличилось. Сначала было 3,3, а после инъекций даже доходило до 32-х! Отекла ужасно, спала сидя, задыхалась. Сделали проколы. Ушло много жидкости. По совету своей тети стала пить сок свеклы. Очистился кишечник. Есть я тогда уже почти не могла. Но выделение мочи было 300 г в сутки. Не помогали никакие мочегонные препараты. Белок опять поднялся до 32-х. Стала пить сок петрушки по 1 столовой ложке 2 раза в день. За 5 дней белок в моче снизился до 9,9. С этим и выписалась из больницы. Дали мне первую группу инвалидности. Случайно узнала рецепт мочегонного чая и стала его пить.

• Лист березы — 1 ч. л.; ягоды можжевельника — 1 ч. л.; лист брусники — 1 ч. л.; лист земляники — 1 ч. л.; трава толокнянка — 1 ч. л.; лист крапивы — 1 ч. л.; лист черной смородины — 1 ч. л.

Засыпать в литр горячей воды, закипит — снять с огня, отцедить через 20 минут и пить как чай за 15 минут до еды 3 раза в день.

Сначала пила по 1/2 стакана, боялась лишнего отеков. Потом по целому стакану 2 раза в день. Постепенно количество мочи стало увеличиваться. Белок снизился до 3,3. Пила этот чай весь 2001 год. А недавно прочла в «ЗОЖ» рецепт о чистке крови настойкой крапивы, мяты и чабреца на водке. Провела курс лечения — белок «выходит» перестал! Кажется, дело идет на поправку.

Но обострился артрит. Лежала в больнице. Стала принимать преднизолон (раньше не пила). Очень болят суставы, хожу на костылях. Продолжаю бороться за жизнь, ведь мне только 40 лет.

Прошу читателей вестника — поделитесь, пожа-

луйста, своими рецептами, как излечиться от ревматоидного артрита.

Адрес: Антоновой Любови, 153030, г. Иваново, ул. Завокзальная, д. 94.

Про лопух, любовь и заботу

Хочу рассказать о нескольких случаях в моей жизни. Надеюсь, что это кому-нибудь поможет.

Я всегда была здоровой женщиной, никогда не лечилась и ни в какие снадобы не верила. Первая встреча моя с народной медициной произошла весной, когда сажали картошку. Возвращалась домой, все уже сошли, я одна в автобусе осталась. Собралась на выход. Неожиданно автобус резко развернулся, и я со всего маху упала. Встать не могу — отбила колени. Еле вывалилась наружу. Собрала лопату, ведра, мешки и кое-как побрела к дому. Добралась все-таки.

Мама побежала на огород и принесла листья лопуха. Привязала их к коленкам, замотала мне ноги и уложила. Утром просыпаюсь — душа в пятках, боюсь, что не поднимусь. Однако встала и пошла. И никакой боли! Это было просто чудо.

Много лет я работала ткачихой — в грохоте, в пыли, три смены, ночи без сна. Но я была еще здорова. Вышла на пенсию, дома сидеть не могу, стала работать в охране. В 71 год пришлось уйти — сердце, высокое давление. Как уволилась, пошла «Скорые». Стала искать выход, читать «ЗОЖ», другие издания.

Если почувствую в сердце боль, прикусываю мизинцы, отсчитываю 15-20 секунд, и боль проходит.

Делаю любимую смесь. Прокручиваю через мясо-

рубку по 500 г изюма, кураги, лимонов, 200 г грецких орехов и добавляю 500 г меда. А еще по ложке чистого меда принимаю ежедневно. Напариваю боярышник и шиповник — пью, как воду. Кроме того, делаю легкую зарядку. И упорно читаю, ищу, кто, где, что напишет о лечении сердца.

Моей маме 91 год. Никогда не болела. Пользовалась для оздоровления только двумя «лекарствами» — делала зарядку и варила супы из крапивы. Но вот случилась беда. Она в гололед упала и сломала шейку бедра. Узнав, что ей 85 лет, бригада «Скорой» отказалась везти в больницу — все равно, мол, умрет. Ни один врач так и не пришел.

«Ну, — думаю, — врете. У нее железный характер. Если сама не захочет умереть, то все будет хорошо». Неделю мама лежала пластом, не ела, не пила. Потом начала сжимать и разжимать пальцы, поднимать руки за голову. К соседям приехала дочка — врач, зашла к нам. Объяснила, что нужны поливитамины, фрукты, мед. Но главное — говяжий бульон или холодец. Еще толченую яичную скорлупу понемногу добавлять в еду. Дочь ежедневно делала маме массаж. Понемногу наш «покойник» стал оживать. Через три месяца мама уже сидела на постели, потом начала вставать, пошла со стулом (костылей не нашли). И она жива!

Хочу сказать всем: это неправда, что пожилой человек обречен. У него после перелома тоже все срастается. Минус 7 лет. Я уже не помню всего, чем лечила — там было и мумие, и каменное масло. Но главное — любовь, уход и забота сделали свое дело. Да, трудно, очень трудно, но возможно.

Адрес: Зозуле Евдокии Куприяновне, 662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. М.Горького, д. 45а.

С терпю зрение: макуло-дистрофия обоих глаз, начинающаяся катаракта, миопия средней степени. Помогите советом!

Адрес: Яковлевой Ольге Александровне, 462356, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Мичурина, д. 10, кв. 14.

Может быть, кто-то вылечил сужение пищевода? Отзовитесь!

Адрес: Кузнецовой Евдокии Тихоновне, 399720, Липецкая обл., Становлянский р-н, Плосы.

У моего 14-летнего сына близорукость -5. Недавно врачи обнаружили еще разрыв сетчатки правого глаза. Отзовитесь, пожалуйста, все, кто сталкивался с такой проблемой.

Адрес: Покрышкиной Н., 623414, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Лермонтова, д. 157, кв. 90.

Прошу откликнуться тех, кто сможет помочь в лечении эрозии пищевода (эзофагит рефлюкс).

Адрес: Суховой Клавдии Ивановне, 443904, г. Самара, ул. Октябрьская, д. 184.

Мне 24 года. В прошлом году поставили диагноз: киста на шее. Подскажите, как избежать операции?

Адрес: Злазтдиновой Фаине, 457225, Челябинская обл., Чесменский р-н, п. Бускульский Карьер, ул. Зеленая, д. 33.

Девочке 19 лет, больна туберкулезом. Люди добрые, помогите достать барсучий жир, помогите спасти дочку!

Адрес: Долгополовой Яне Сергеевне, 143090, Московская обл., Одинцовский р-н, пр. Мира, д. 15, кв. 214.

Как избавиться от аденоматоза, полипа внутри мат-

ки и полипа желчного пузыря народными средствами?

Адрес: Юфкиной Марине, 141840, Московская обл., г. Яхрома, ул. Ленина, д. 41, кв. 32.

15 лет страдаю от демодекса (блефарит). Перепробовал очень много методов борьбы с этой напастью, но улучшения не наступило. Мне 33 года.

Адрес: Яценко Андрею Анатольевичу, 199397, г. Санкт-Петербург, В.О., Новосмоленская набережная, д. 1, кв. 870.

Дочь заболела сахарным диабетом год назад, сейчас ей 23 года. Часто впадает в кому. Помогите спасти дочку, подскажите, как победить болезнь или хотя бы облегчить ее течение. И еще. Может быть, у кого-то есть глюкометр, мы бы его приобрели. Купить новый нет возможности.

Адрес: Гориной Марине, 346844, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Боцманово, ул. Седова, д. 8.

Я сильно застудил слуховой нерв. В ухе постоянно шумит. Подскажите, пожалуйста, рецепт из народной медицины.

Адрес: Коршунову Александру Владимировичу, 606292, Нижегородская обл., Спасский р-н, с. Бронский Ватрас.

Мне 23 года. Диагноз: диффузно-токсический зоб 3-4-й ст., узлов нет. Тахикардия, начинает болеть сердце. Из-за болезни мне нельзя рожать, а я так хочу ребенка! Помогите, пожалуйста, советом, как вылечить щитовидку?

Адрес: Егриной О.Н., 652612, Кемеровская обл., г. Белово, пер. Почтовый, д. 8, кв. 17.

Как избавиться от храпа? Я истратила последние деньги на операцию, но она мне не помогла.

Адрес: Смирновой

Елене Михайловне, 607185, Нижегородская обл., г. Саров, ул. Юности, д. 33, кв. 48.

Меня мучают учащенное сердцебиение и онемение пальцев на ногах. Подскажите, как мне избавиться от этих неприятных ощущений?

Адрес: Сушко Е.И., 630097, г. Новосибирск, ул. Звездная, д. 5, кв. 62.

Как вылечить глубокую дисплазию (недоразвитие) тазобедренного сустава у двухлетней внучки? А у внука — паховая грыжа. Врачи предлагают только оперативное лечение в обоих случаях.

Адрес: Бирюковой Л.Л., 423819, Татарстан, г. Наб. Челны, пр. Мира, д. 50/15, кв. 390.

Два года назад мне поставили диагноз: сахарный диабет 1-го типа. Мне всего 12 лет и я очень хочу вылечиться.

Адрес: Яковлевой Насте, 671247, Бурятия, Кабанский р-н, п. Селенгинск, ул. Парковая, д. 19, кв. 1.

Мне 21 год. Как можно вылечить народными средствами варикозное расширение вен? В 13 лет перенесла операцию на левой ноге, но никаких изменений нет. Сыну 1 год, у него на лице появились моллюски. Как можно с ними справиться без хирургического вмешательства?

Адрес: Пузыревой Елене, 620066, г. Екатеринбург, ул. Александровская, д. 3, кв. 8.

Как избавиться от фиброзной мастопатии?

Адрес: Ширевой Татьяне Ивановне, 618425, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 129, кв. 288.

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от отрубевидного лишая? Болею уже полгода. Врачи бессильны,

помогите!

Адрес: Житлухиной Л.М., 613150, Кировская обл., г. Слободской, ул. Набережная, д. 23, кв. 5.

Уже 10 лет страдаю неспецифическим язвенным колитом. Лечусь преднизолоном, а результатов нет. Как мне быть? Как избавиться от этой болезни?

Адрес 1: Саркисян Людмиле Матвеевне, 352925, Краснодарский кр., г. Армавир, СПК «Восток»-2, ул. Мичурина, д. 31, кв. 4.

Адрес 2: Владимировой Л.Л., 446009, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Жуковского, д. 39, кв. 73.

Внучке 12 лет, у нее заболевание «витилиго», стали седеть волосы. Девочка очень комплексует, стесняется и очень переживает. Как можно ей помочь?

Адрес: Спиридоновой Оксане Сергеевне, 141983, Московская обл., г. Дубна-3, ул. Тверская, д. 9, кв. 124.

Мне 69 лет, болею базилиоидом. Делали сечение, но она появилась на другом месте. Никакие мази не помогают. Подскажите, пожалуйста, действенные народные средства.

Адрес: Крюковой Валентине Михайловне, 121374, г. Москва, ул. Сафонова, д. 17/42, кв. 9.

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения токсичного диффузно-узлового зоба.

Адрес: Щербаковой А.М., 675005, Амурская обл., г. Благовещенск, пер. Технический, д. 20.

Как вылечиться нетрадиционными способами от поликистоза печени и почек?

Адрес: Томиной С., 129081, г. Москва, Ясный проезд, д. 5 «а», кв. 53.

Прочитав в «ЗОЖ» (№ 14 (218) за 2002 г.) ваш призыв «Присылайте прозу», сразу села писать заметку, устав от обдирки краски с дома, стирки, внуков, жжения мусора, варки, соседей, проложих, чужих разводов, жары, грохота музыки и всего, что зовется прозой жизни — бессмысленной и прекрасной.

ском языке, которую он выпросил у тюремщиков якобы для перевоспитания, Николай Александрович вычислил год создания грозных пророчеств о конце света. Чего он боялся, так это стука

тал на биплане и аэро-стате), филолога и т.д. Озорничал он и в старости: едва выпустили из Шлиссельбургской крепости (там я тоже побывала в музее), Морозов выпустил сборник «Звез-

ДЛЯ НЫТИКОВ: «ОТКРОЙТЕ ЕГО КНИГИ!»

Мой любимый ученый — Николай Александрович Морозов (1854-1946 гг.). Оптимист был — из ряда вон. Только стража громыхнет ключами, он тут же говорил: «Освобождать идут!». И не ошибся, отбыв около 30 лет в крепостях-тюрьмах. Революция 1905 года освободила его из Шлиссельбургской крепости. «Я же говорил вам: освобождать идут!» — крикнул он уцелевшим узникам. Нежный, как девушка (когда его тайно переправляли через границу, то переодевали в женское платье), болезненный, он не сошел с ума, как его товарищи по заточению, не бросался на охранников, чтобы скорее прикончили, избавили от мук в сырой одиночке, не умер в страданиях, как те, чьи вопли доносились сквозь толстые стены. Ему было недосуг. Многие предстояло делать: осторожно кашлять в подушку, чтобы меньше рвать легкие (так он спасся от чахотки); ходить и ходить по камере, чтобы уйти от галлюцинаций и промерзания; производить бесконечную гимнастику и одновременно в уме — астрономические подсчеты; учить языки (он знал 11), ловить мух, залетавших в оконце, изучать их; выращивать необыкновенные овощи во дворе крепости (их потом отправляли в Париж на Всемирную выставку с цингой (сначала он считал, сколько болезней победил, потом сбился со счета); сочинять стихи о Космосе, частичка которого иногда вид-

нелась в окошечке; открывать делимость атома, потому что профессора университетов, вооруженные новейшей техникой, не в состоянии были открыть ее на воле и даже утверждали, что атом неделим; наблюдать излучения звезд; следить за погодой; писать митрополиту об апокалипсических зверях; тайно просматривать в каторжной переплетной мастерской журналы, чтобы узнать о событиях в мире; горевать о невозможности защищать буров в англо-бурской войне (случайно увидел военное фото в журнале и догадался об этой войне); спасать тучи крылаток, облепивших тюремные стены, как саранча; отправлять свои открытия Менделееву; выносить книги из камеры на прогулки, чтобы другие узники успели прочитать что-нибудь ему вслух, когда ослеп (сам себя вылечил позже); отказываться иногда даже от живительных прогулок, чтобы закончить многолетние космические вычисления на тему: когда именно состоялось затмение Солнца до новой эры и т.д. Наконец после 16 лет запрета разрешили переписку с родными. Получив в Шлиссельбурге фотографию родного дома, он не мог понять, почему крыльцо так обветшало, но, поразмыслив на досуге, догадался: оказывается, он сидел уже 20 лет. «Вы представить себе не можете, как быстро мелькают годы в заключении!» — писал он сестре.

По Библии на француз-

стражников в дверь: мешали астрономическим вычислениям то обедом, то парашей, то прогулкой. Стараясь уйти от мыслей о смерти, которая господствовала в крепости, он ушел так далеко, что письмо матери в 1904 г. датировал: «395 год после Р.Хр.». Умирал Морозов так часто, что уморил тюремного врача, тот замучился докладывать Александру III: «Морозову осталось жить несколько дней». Когда иссохший полумертвец снова поднимался со смертного одра, врач хватался за голову и снова докладывал царю: «Морозов опять обманул смерть и медицинскую науку и начал выздоравливать». Сначала умер врач, потом царь, а Морозов жил еще долго — до 92 лет.

Когда шлиссельбуржцев освобождали, Морозов обманул и жандармов: сумел тайно вывезти 26 томов своих научных рукописей (в переплете) и гербарий, собранный во время тюремных прогулок. Гербарий я видела в его Доме-музее в Борке Ярославской области. Несколько лет я копила деньги, чтобы съездить на могилу астронома, метеоролога, зоолога, ботаника, физика, химика, математика, геолога, поэта, прозаика, фантаста, космиста, революционера, политэконома, историка, знатока текстов пророков, автора монографии об Апокалипсисе, лектора, теоретика воздухоплавания, пилота (после всех лет отсидки ле-

дные песни». Его — в Двинскую крепость. Шутил: «Там, на сво-бо-де», я сделаю больше». За решеткой он успел выучить 11-й язык — древнееврейский (не читать же Библию в переводах), написать 2 объемистых тома «Повестей моей жизни», подготовить научные статьи по разным отраслям, отредактировать «Детскую энциклопедию». И все это — за один год.

На всю жизнь остались у «Вечного узника» (такое у него было прозвище) тюремные привычки: спать на досках, съедать после любого обеда кусочек черного хлеба с солью и т.д. Он часто по рассеянности утаскивал чужие вещи вроде записной книжки. За 29 лет в крепостях он потерял ощущение возраста: сел — в юности, вышел — в молодости, в 50 лет летал на лыжах с горы, как мальчишка, прямо в забор вниз, а Корней Чуковский смотрел сверху на своего рассеянного гостя и трепетал: «Вот-вот расшибется...».

Умер Николай Александрович на 93-м году, почетным академиком, оставив колоссальный архив в Академии Наук и астероид, названный его именем.

Кому тяжело физически и морально, найдите его книги, посмотрите литературу о нем. Для меня он всегда рядом, будто не умирал.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, г.Рыбное, Рязанская область, ул. Урожайная, д. 2.

КАКОВ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ТАКОВА И БОЛЕЗНЬ

- Всего лишь читая «ЗОЖ», можно излечить некоторые болезни.
- Почему задних мыслей бывает всегда больше передних?
- Жизнь — лучшая из народных сказок, конец которой всегда теряется в раю.
- Говорят, что нашли ген ожирения, но его еще надо расколоть в ФСБ.
- Сглаз и порчу снимают... Вместе с золотыми украшениями.
- Главная трудность прокуратуры в том, что воруют в рамках закона.
- В минуты супружеских обид и ссор некому крикнуть: горь-ко!
- Главная особенность национального питания: пьют до дна, чтобы потом по нему ползть.
- Раньше врага сажали на кол, теперь добровольно сажаются на иглу.
- Дожила до 97 лет и плачет, что жизнь не удалась.
- По телефону диагноз трудно поставить: не видно высушенного языка.
- В каждой женщине должна быть хотя бы одна изюминка. Бородавки и родинки не считаются.
- Когда от любви до ненависти — один шаг, не смей его делать!
- К дуракам и дорогам у нас добавилась неиссякаемая реклама, за которую СМИ ответственности не несут.
- Лечиться или нет — узнаешь в аптеке.

P.S. Правая рука сдает, но я научился печатать одним пальцем.

То, что из творчества читателей публикует «ЗОЖ», несомненно, помогает и пишущим, и читающим. Искренние и душевные вещи. А некоторые не ниже хорошего литературного уровня. Поэтому я за «Творческий клуб».

Один из моих товарищей по несчастью (это я по поводу отнимающейся руки) сказал буквально следующее: «ЗОЖ» без «Творческого клуба», как Россия без коллективного Пушкина».

Адрес: Белозерову Игорю Григорьевичу, 392026, г.Тамбов, ул. Талалихина, 38/11, кв. 2.

Вера АКСЕНОВА

И стужа весной обернется...



МНЕ НЕ НАДО НИЧЕГО ВЫДУМЫВАТЬ

В жизни каждого человека бывают мгновения, когда приходится решать, как жить дальше. Я писала стихи.

Это помогало не сломиться под бременем проблем и неурядиц. Однажды написала письмо в Москву, в редакцию вестника «ЗОЖ».

Мое письмо и стихи были напечатаны. И стали приходиться письма со всего бывшего Советского Союза. Много хороших писем, благодаря которым я поняла, что стихи мои нужны.

Из них родилась книга.

Хочется поблагодарить редакцию вестника «ЗОЖ». Благодаря ей я узнала так много хороших людей.

Рождением книги я обязана и Галине Михайловне Магдич. Однажды после пуб-

ликации в «ЗОЖ» моих стихотворений пришло письмо из Владивостока от незнакомой мне женщины с предложением приехать к ней в город и поговорить об издании книги. Галина Михайловна и ее дочь Вера приняли меня, как родную.

Мне не надо
ничего выдумывать,
Жизнь сама подсказывает
темы.

Как у всех,
на радость и беду мою,
Есть в ней и ошибки,
и проблемы.
Есть минуты счастья
и страдания.
И могилы близких
на погосте.
И любовь в ней есть,
и понимание.
Нет лишь чувства зависти
и злости.

Вера Аксенова.

Адрес: 692390, Приморский край, Черниговский р-н, пос.Сибирцево, а/я 115.

«ЗОЖ»: Иллюстрации для книги сделал художник из станицы Усть-Медведицкой Юрий Маланин, с которым автор даже не была знакома. Просто он прочитал стихи в «ЗОЖ» и написал письмо, попросил прислать «Осенние костры». А позднее Вера Аксенова получила от него благодарственное письмо с предложением проиллюстрировать будущее издание. Так появились в этой книге замечательные рисунки художника с берегов Тихого Дона.

ВСТРЯХНИСЬ!

Ты умеешь ходить, отчего ж ты сидишь?

Ты умеешь смеяться, почему ты грустишь?

Ты подумай о тех, кто не может ходить,

Ты подумай о тех, кто лишь молча сидит,

Кто глазами не может объять темноту

И промолвить не может кому-то: «Люблю».

Отчего же ты речи пустые твердишь

И с тоской на свет Божий угрюмо глядишь?

Ваша 16-летняя читательница
Ольга.

Адрес: Ольге, 460009, г. Оренбург, пр. Братьев Коростелевых, д. 24, кв. 37.

НЬЮ-ЙОРКСКАЯ ОКРОШКА

Каламбуры

— Что мне, доктор, можно есть?

— Ешьте только то, ... что есть.

Пословицы

От улыбки до ушей —
дух и тело здоровей.

Шуточный совет

— Если ноет зуб, не ной!
Ведь не ты, а он — больной.

В больнице

— Няня! «Утку»...

— С гарниром?

Умозаключение

Мясо варится дважды:
Сначала в кастрюле,
Затем — в желудке.

Адрес: Исааку Шрайбману, 922, 42th str. Apt. 4G, Brooklyn, N.Y. 11219, USA.

«ЗОЖ»: А что вы думаете — нам пишут и из Нью-Йорка.



ЗАДАЧА УСЛОЖНЯЕТСЯ

Как бы вы назвали этот снимок? Ветеран Великой Отечественной войны, фоторепортер Вячеслав Иванович Кругликов долго не мог придумать название: «Помоги, сохатый!», «УАЗ + 1 лосиная сила» или «Уходи с моей дороги».

Его творческие мучения подсказали идею организации фотоконкурса читателей: «Скрытой камерой», «Неожиданный ракурс», «Забавный кадр», «Улыбка

фотомастера». Но на конкурс будут допускаться только те фотографии, авторы которых придумают остроумные подписи к ним.

Обязательное условие: сообщайте полностью имя, отчество, фамилию и точный адрес с индексом.

Мы не планировали проводить этот фотоконкурс, но пожелания читателей — для нас закон!

Администрация «ЗОЖ».

«ЗОЖ» в Санкт-Петербурге...

В городе на Неве у нас непонятная ситуация. Если в Первопрестольной подписка перевалила за 20 тысяч, а розница исчисляется сотнями тысяч, то в Санкт-Петербурге у нас 3 499 подписчиков, а в розничной продаже газеты нет вообще. Но, похоже, лед тронулся. Нашлись заинтересованные люди, которые готовы распространять вестник в Санкт-Петербурге в розничной торговле. Желающие участвовать в этом мероприятии, обращайтесь по адресу: Санкт-Петербург, 198215, а/я 270. Телефон для справок в Санкт-Петербурге: 377-08-52.

...и на Украине

Есть приятная новость и для украинских читателей. Выписывать газету для них стало чрезвычайно дорого. По этой причине мы решили печатать ее на Украине. Теперь она включена в каталог «Издания Украины». Подписной индекс 23796.

Телефон для справок во Львове: 0322-75-70-10.

Очень надеемся, что украинский «ЗОЖ» благодаря вашим стараниям и заботам станет в стране столь же популярным, сколь в России «ЗОЖ» российский. Издания пока что абсолютно идентичны. В последующем какую-то часть займут письма украинских читателей. Так что выписывайте, читайте, пишите.

Действительно, волшебник!

Читая вестник за прошлые годы, заинтересовалась статьей «Волшебник из Вятских Полян» (№ 9 (189) «ЗОЖ» за 2001 год). Прочитав ее, я прониклась верой в этого целителя. Связалась с Вятскими Полями, мне дали адрес санатория, на базе которого работал Рамиль Шамсисараевич Гарифуллин. Я благодарна работникам санатория «Тонус» города Октябрьска, которые записали мою дочь на лечение: ей нет и 30 лет, а болезней — целый букет. Побывав на сеансах у Рамиля Шамсисараевича, она приехала совершенно другим человеком. Конечно, за 10 дней сразу исцелить невозможно, но мы надеемся, что постепенно все произой-

дет: она получила много натуральных препаратов, которые продолжает принимать. Целитель применял много разных методов: различные аппараты, массажи. Словом, все в комплексе благотворно влияет на оздоровление человека (Адрес Р.Ш.Гарифуллина: 612900, Кировская обл., Вятские Поляны, улица Советская, д.29. Телефон: 61160).

С нетерпением жду сентября месяца, потому что дочь записала меня на лечение.

Адрес: Черношутовой Генриетте Ивановне, 397525, Воронежская область, Бутурлиновский район, с. Пузево, ул. Пролетарская, д. 56.

Созревают калина и боярышник

Я — ваш постоянный автор и почитатель. Мне 15 августа исполнится 76 лет, но мне рано лечить только себя; хочу помочь и другим в лечении. Чем конкретно? В конце августа начнут созревать боярышник, калина. Их ягоды — спасение для страдающих от аритмии и высокого давления. В прошлом году (№ 20 (200) «ЗОЖ» за 2001 год) был напечатан мой рецепт, адресованный сердечникам.

Я получила много писем с просьбой выслать лекарственное сырье. 68 посылок я выслала больным людям.

Наш край богат полезными травами и ягодами. Адрес свой от читателей «ЗОЖ» я по-прежнему не скрываю.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353, Красноярский край, Балахтинский р-н, Еловское п/о связи, д. Трясучая.

САНАТОРИЙ «ЗЕЛЕНАЯ РОЩА»

г. Ивантеевка, М.О., 18 км от МКАД
тел./факс: 993-30-66; 993-36-09; 993-48-39

Лечение заболеваний:

- ✓сердечно-сосудистых,
- ✓бронхолегочных,
- ✓неврологических.

Питание: 4-разовое, заказное меню.

Проживание: 2-местные номера со всеми удобствами, телевизор.

Методы лечения:

- лазеро-светоманнитотерапия,
- ингаляции,
- гипокситерапия,
- галотерапия,
- лечебные ванны,
- массаж и др.

Имеется сауна, бассейн, тренажерный зал, бар, солярий, видеозал.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Письма не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.654.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.774.700 экз.
Заказ № 15024
Подписано в печать 8.08.2002
Интернет: www.ZOJ.ru

ВЕСТНИК

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ

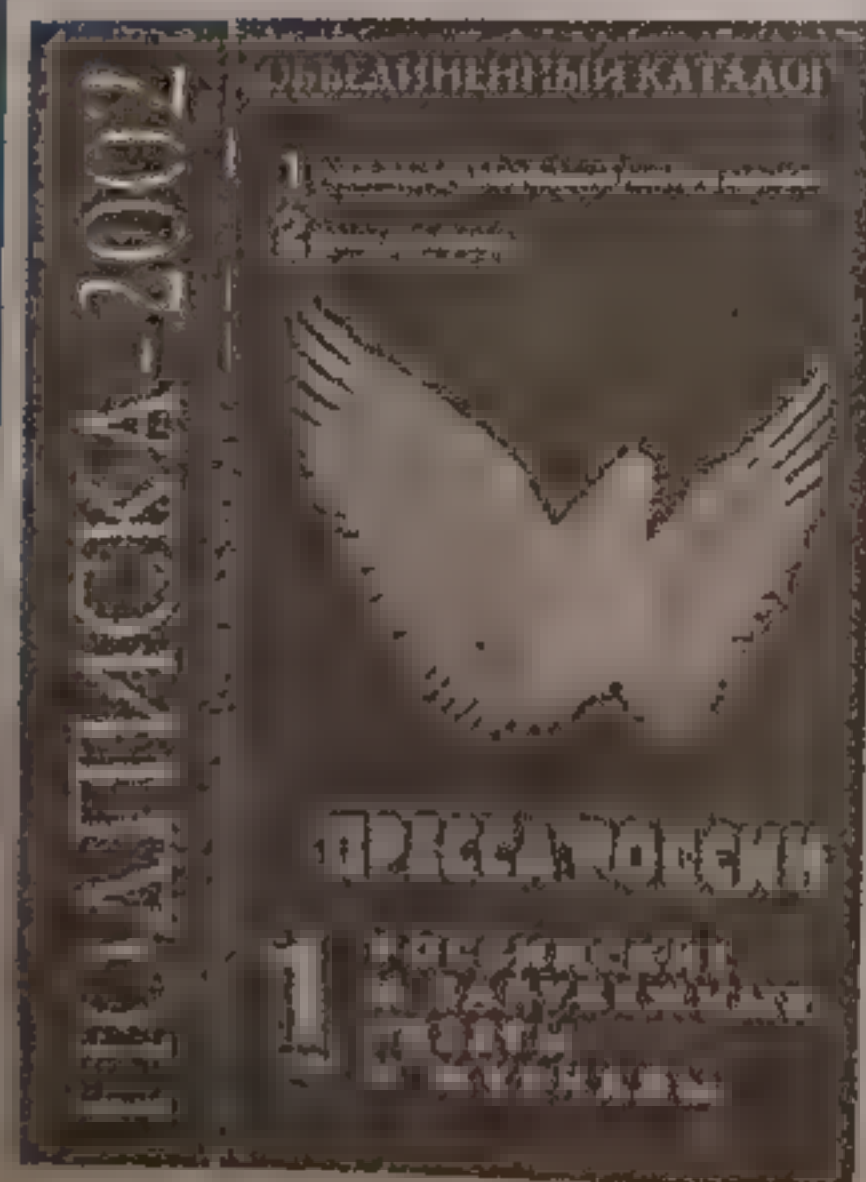


№ 16 (220), август 2002 г.



Вот оно — истинное счастье.

Письмо автора фото Валентины Колесник
читайте на 4-й странице.

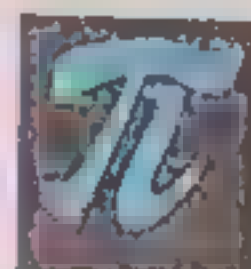


• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



ПИСЬМА В НОМЕР

ЗРЯ НЕ ВЕРИЛА

Благодарю вас за то, что моя статья и стихи были напечатаны в «ЗОЖ» (№ 13 (217) за 2002 год). Если честно, то мне не верилось, что такое может произойти: столько приходит в редакцию писем, неужели их все внимательно читают? Я купила газету и ждала свой автобус, просматривая, и когда я увидела свою фамилию, то заплакала. Слезы сами текли по лицу, а рядом на остановке стояло столько людей, и я не могла остановить слезы. Они все текли и текли... Зря недооценивала ваше внимание.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 624086, Свердловская обл., Верхне-Пышлинский район, пос. Зеленый бор, ул. Октябрьская, дом 6.

ДОГОНЯЙТЕ И... ПЕРЕГОНЯЙТЕ

Спасибо за то, что и у нас — в далеком зарубежье есть возможность получать вестник.

Воистину широка и прекрасна русская душа, как мне не хватает всего этого здесь, в Германии. Очень часто вспоминаю частушку, которую пел отец со слезами на глазах, возвратившись из плена: «Выйди, мама, утром рано и послушай на заре, не твоя ли дочка плачет на чужой стороне». Точь-в-точь про меня, хотя теперь не так часто. Видно, уж очень я русская, коль за 10 лет не смогла привыкнуть к чужой стороне и мечтаю снова вернуться на Родину, хотя это и не так-то просто, как кажется.

Пусть осуществляются слова Н.С.Хрущева: «Догнать и перегнать Америку», но только в другом смысле, в здоровом образе жизни в своих родовых поместьях.

«ЗОЖ»: Зачем Одинокому Жизнь?!

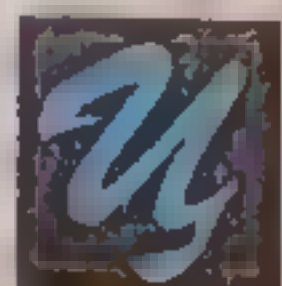
«ЗОЖ»: Займись Осмыслением Жизни

«ЗОЖ»: Здоровье Обретешь Женитьбою

«ЗОЖ»: Заодно Осчастливишь Женщину

Адрес: Tatiana Reichert, 21614, Buxtehude, BRD-ФРГ, Sagekühle 24.

«ЗОЖ»: До Германии уже дошли, а Америку по совету Татьяны Райхерт обязаны перегнать.



ЦИТАТА ДНЯ

Спасибо, что напечатали мою статью. «ЗОЖ» № 14 мне в госпиталь ветеранов Великой Отечественной войны привезла жена.

Я бы так образно выразил свое отношение к «ЗОЖ» и медицине: «На медицину смотри — да помни, а «ЗОЖ» — читай, учись, да не ленись — и будешь здоровым».

Адрес: Алисову Алексею Пантелеевичу, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 18.

ОСЕННЯЯ ПОРА...

Дальше сами знаете, как у поэта — «...очей очарование! Приятна мне твоя прощальная краса...» И так далее, и тому подобное.

Так вот, насчет «очарования» и «прощальной красоты» все правильно. Однако если повернуться спиной к эстетической стороне вопроса и лицом к медицинской, то осень не такая уж симпатичная штука. Прежде всего это время обострения «болячек», особенно хронических. К тому же еще и переход на менее активный образ жизни со всеми вытекающими последствиями.

К чему я все это говорю? Да к тому, что расслабляться и терять бдительность ни в коем случае нельзя.

Понятно, огородная страда в основном позади. Пешие переходы с отменной выкладкой от электрички до дачи — тоже. Банки, склянки и прочие посудины наполнены соленьями, маринадами, пастами, компотами и наглухо закручены...

Уф, пот со лба. Душа и тело просят отдыха. Хочется позволить себе сладенького, вкусненького, хочется сойти с пути аскета — здоровый образ жизни требует если не аскетизма, то серьезных ограничений — в сторону. А она — опасность — тут как тут: проявляются те самые хронические болячки, патогенная флора выползает из всех закоулков организма, иммунитет падает, мышцы дрябнут... И граждане уже топают по забытым, было, дорожкам к врачам и к аптекам.

Как увильнуть от сей страшилки? Выход мне видится прежде всего в немедленном приобщении к физической активности.

Знаю, знаю, при упоминании этого термина читатели, особенно те, что с лентой, — я, кстати, с ними заодно — ехидно ухмыляются: мол, толку в этой активности... Между тем она — главное средство и профилактики, и лечения ваших «болячек», особенно, когда мы с гиппократовских позиций лелеем тезис относительно того, что лечить следует не болезнь, а больно-го.

Да, да, друзья, продолжайте-ка вы свои дачные походы. Только теперь, как говорится, «по месту жительства». Норму для себя установить довольно просто: 3-4 раза в неделю по 30-40 минут со скоростью, которая разгонит ваш пульс до нормы — 180 минут минус возраст. То есть, если вам 50 лет, то рабочий ваш пульс составит $180 - 50 = 130$ ударов в минуту.

Можно взять за норму и другой критерий: идите или даже трусите со скоростью, которая позволяет постоянно дышать через нос.

Далее, гимнастика в постели: всевозможные растяжки, самомассаж. В течение дня не забудьте «приложиться» к упражнениям, предупреждающим остеохондроз, и «походить» на ягодицах по Неумывакину.

Вот, пожалуй, тот минимум, который позволит вам всегда оставаться на плаву. Ну, а если говорить о максимуме, то это кто как может.

Анатолий КОРШУНОВ.

По вопросам распространения вестника «ЗОЖ» по Санкт-Петербургу и Северо-Западному округу обращайтесь по адресу: 198215, Санкт-Петербург, а/я 270; тел.: 812-377-08-52.

Вниманию украинских читателей! В «ЗОЖ» № 15 мы сообщали о том, что на Украине начала выходить наша газета. Она включена в каталог «Издания Украины». Найти ее можно в Информационном листе № 7 под названием «Здоровый образ жизни в Украине». Подписной индекс 23796. Телефон для справок во Львове: 0322-75-70-10.

ЕСЛИ Б БОЛЕЗНЬ НЕ ОСТАНОВИЛА МЕНЯ

Быть может, вы не сможете опубликовать и мое «открытое письмо», и стихотворение в одном номере, а возможно, не будет опубликовано ничего — значит, всю эту «прозу» заменит нечто более важное и нужное, так как людям нужна реальная помощь, а не слова.

И все же... — слова.

Выпав из активной жизни, планов и событий в связи с долгими болезнями и болью, я стала ближе к самой жизни — стала ее частичкой, и мне есть что сказать.

Милые, дорогие читатели «ЗОЖ». Близкие мои люди. Волею судьбы мне довелось познать: люди, подолгу страдающие различного рода тяжелыми недугами и испытывавшие горечь лишений, преодолевшие груз испытаний, со временем становятся мудрее, душевнее и добрей. Это необычные люди — их простота и сила духа не перестают удивлять «проходящих мимо», спешащих в жизнь людей.

Когда человек болен, он теряет власть над временем. С горькой грустью ему приходится осознавать всю тщетность стремления завоевывать, доказывать, быть героем дня. Именно в этот момент, когда он, независимо от его желания или нежелания, оторван, выброшен из суety мирской «гонки», у человека появляется время услышать пение птиц, заметить периоды смены времен года, услышать Жизнь — ту, которую мы утратили, — живую, ласковую, чуткую, ту, которая так истосковалась по нам — человекам. Заметить природу. От этого не уйти, если ваше сердце еще способно ощущать.

Внутри начинается борьба: ведь в жизни так много интересного, побед, свер-

шений, я спела еще не все свои песни... Но вдруг кто-то похожий на меня в моем зеркале уже мудро и спокойно говорит, глядя мне в самую глубину души: «Детка, если все, на что ты тратила свои единственные и неповторимые дни, часы и минуты, лишило тебя возможности соприкоснуться с этой красотой, значит, все это не от Бога. Значит, все твои цели и стремления — пустой бег по кругу потерь и разочарований». И как бы я, по инерции, ни сопротивлялась, в конце концов соглашаюсь и говорю: «Да». Ведь, утратив всякую возможность быть полноценным участником жизненной круговерти, пройдя всевозможные больницы с их лечением, я, избившая ноги и уставшая, смиренно, с искренней надеждой опускаюсь на колени перед Богом и Вселенной — перед природой; и ожесточенное болью и обидами сердце становится теплым и нежным.

«Я хочу жить! Я так хочу жить! Я люблю эту жизнь!» — осознаю я, каждый день ощущая боль и понимая: ведь мы не вечны.

Нет, я точно знаю: если бы болезнь не остановила меня сейчас, не скоро бы я нашла время оценить Жизнь и все Ее величие, не скоро бы я стала спешить уделить внимание родным и близким.

Я не кощунствую — я благодарна Небу за эту временную немощь. Временную, так как с легким и спокойным сердцем, с ощущением единства с Богом и Природой недуги отступают куда поспешней.

Хорошие мои, знаю — болезнь многих утомляет и ожесточает, порождая агрессию, а злость заставляет сжимать кулаки и ненавидеть.

Безысходность наводит

на мысли о нежелании жить. Я знаю, это больно, но не позволяйте гневу завладеть вашим большим сердцем — это еще никому не подарило облегчения. Щадите свою душу и своих родных и близких. Ради себя постарайтесь тратить свои сокровища — часы, дни, года — на Любовь. Это то, к чему у каждого заложены способности, потому что мы для этого рождены. Берегайте свою любовь и жизнь от корысти и зависти, от обид и ненависти, и они однажды ответно прикроют вас от этих напастей. Дарите себе светлые воспоминания, живя каждый день для добра — от этого еще никому не стало хуже.

Искренне желаю вам всем выздоровления, радости и легкости. Берегите свои сердца.

P.S. Быть может, стоит иногда останавливаться самим, чтобы не пройти мимо жизни, чтобы невидимая рука не останавливала нас жестко и надолго.

Легкою дождинкой
нежно,

Светлою росинкой
сладко

Я скачусь в твои ладони
Вечным поцелуем,
Жизнь!

Ты царица,
без сомнений!

По твоим тропинкам
гладким

Я бежала «от погони»,
Не способная

«пройтись».

Буераки и овраги!
Каменистые ущелья!

Гордо я искала взглядом
Путь покруче, попрямей.

Не казались мне
преградой

Ни упреки, ни сомненья
Всех, кто брел со мною

рядом, —
Сердца дерзкого друзей.

Но сегодня вдруг
проснулась

И воскресла!
И открылась

Твоим ласковым
поверьям,

Поговоркам и заветам...
Потому что я вернулась,

Потому что я влюбилась,
Мне, как равной,
улыбнулись
И травинки, и деревья.
А душа?..

Души коснулись
Сердца мудрого ответы.
Стала младше я

как будто
И наивнее немного.
Стало лишним

и ненужным
Убеждать и говорить.

Улыбаясь, я молилась,
Потому что это утро,

Мне подаренное Богом,
Не сумею повторить:

И рассвет любви
безбрежной,

И туманы, и закаты...
Солнце искренне

обронит
Луч к тропинке:

«Возвратись!»
Легкою дождинкой

нежно,
Светлою росинкой

сладко
Я скачусь в твои ладони

Поцелуем вечным,
Жизнь!

Адрес: Хряповой Елене Васильевне, 659050, Алтайский край, Шелаболихинский р-н, р.у. Шелаболиха, ул. Обская, д. 3.

«ЗОЖ»: Вернемся к первым фразам вашего письма, Елена Васильевна... «Быть может, вы не сможете опубликовать мое «открытое письмо» и стихотворение в одном номере, а возможно, не будет опубликовано ничего, значит, всю эту «прозу» заменит нечто более важное и нужное, так как людям нужна реальная помощь, а не слова...»

Во-первых, мы опубликовали все и в одном номере.

Во-вторых, тезис о необходимости реальной помощи вместо слов, на наш взгляд, ошибка. И слово лечит. А ваше, надемся, особенно, ибо оно выстрадано. Наверное, выстрадано, да?

В-третьих, спасибо и за письмо, и за стихи, и дай вам Бог счастья.

«ЗОЖ» СПАС ОТ ДЕПРЕССИИ

Хочу поделиться своим опытом оздоровления. Живу в республике Коми, где девять месяцев длится зима. Зимний световой день короткий: в 9 утра еще темно, а во втором часу дня уже темнеть начинает. А известно, что при недостатке света бывают депрессии.

Пять лет уже на пенсии. «Букет» перечислять не буду. По ходу письма расскажу. У меня постоянно мокли уши. А уж если помоешь голову — уши сразу воспаляются. В слизистой носа образовалась трещинка, от этого нос был красный — стыдилась, конечно. Тогда стала промывать нос (вот уже в течение 2,5 года делаю эту процедуру) соленой водой: чайная ложка соли + 2-3 капли йода на стакан воды. В результате где-то месяцев через 5-6 уши перестали болеть и мокнуть — теперь могу их мыть каждое утро, какое блаженство! Трещинка в носу прошла. Гриппом и простудой не болею. И даже зрение стало как бы четче, а раньше все, как в дымке, было. Рекомендую эту процедуру всем, но некоторые говорят: «Воду в нос — ни за что!» Мне тоже вначале было больно, даже лоб ломило, но терпела и продолжала. Сейчас все без боли проходит.

Я поняла, что все болезни — от нашего невежества, надо просто все мыть в организме, стараться питаться отдельно.

Каждую весну провожу чистки кишечника и печени, только выполнять все надо точно и не бояться. С помощью чисток избавилась от миомы.

От гастрита помог бальзам Изотова (овсяный кисель), который ем каждое утро. Ела вымоченный рис 5 дней. В аптеку хожу только за отрубями, лекарств в доме нет, в больницу тоже не заглядываю. А главное — не обижа-

юсь на людей, зла никакого не держу. Когда в душе мир и покой, то и болезни отступают. Вот смотрю на людей — все такие замученные. Одеты хорошо, красиво, а в глазах тоска, уголки губ опущены. Жалко их.

Хочу рассказать о своей знакомой. Ей 78 лет, у нее полиартрит: все суставы в мешках, на пальцы рук вообще смотреть страшно. Чем она только не мазала-натирала, толку не было.

Она очень любит ходить в лес. Только снег стает, она с утра (все еще спят) уже из лесу идет. Кругом тайга, берег Печоры — красота. Два года назад она переживала, что уже не может в лес ходить. Слаба стала, и ноги сильно болят. И что вы думаете, провела чистку кишечника — и ожила. Да еще потом 14 дней поголодала. Похудела, суставы уже так не беспокоят. В прошедшее лето даже неделю на сенокосе работала, говорит: «Я от молодых не отставала, а молодым-то по 55-60 лет». Воспоминаний о сенокосе на всю зиму хватило. Да, она еще добрый, отзывчивый человек. Но, может, кто-то найдет литературу соответствующую и займется по ее примеру чисткой кишечника. Когда терять нечего, это средство помогает.

Все эти рецепты беру из «ЗОЖ». Ваша, вернее, теперь уже наша, газета спасла меня от депрессии, заставила думать, заняться здоровьем, а раньше, когда вышла на пенсию, не знала, что делать. Вы мне очень помогли. Если бы не «ЗОЖ», я бы сейчас или с костыликом ходила, или вообще бы дома сидела.

Галина
Александровна
Бахтигареева.

Республика Коми.

ПРО КЕРОСИН И ХОЗ. МЫЛО

Благодарю за публикацию моего стихотворения «Мартовский лучик» в №5 за 2002

Получила много откли-
ков

Пришла как-то ко мне наша почтальон Наташа и за чашкой чая рассказала о своих недугах. Двенадцать лет назад (сейчас ей пятьдесят второй год) — ей удалили миому.

Года через три — опухоль левой груди. Теперь мучается: геморрой не может излечить. Часто ест пророщенную пшеницу (кишечник тоже не в порядке). И жалеет о том, что не воспользовалась рецептом, который дала ей женщина — продавец лекарств, когда Наташа покупала у нее лекарство.

Женщина спросила у Натальи:

— Вы, наверное, сильно больны? У вас очень бледное лицо.

Наташа ответила, что у нее миома и ей предлагают операцию.

Женщина сказала:

— Не соглашайтесь! У меня тоже была миома. Я вылечилась керосином и уже давно чувствую себя прекрасно. Запишите рецепт: керосин профильтровать через плотную ткань; сделать по всем правилам двенадцать тампонов, смочить один тампон в керосине и отжать, чтоб не капало с него, и ввести во влагалище на пять минут. Только на пять, не больше! Ежедневно по одному тампону — на ночь...

Разделяю мнение Александра Лоптуновского: «Не разделяю, а пропорционально». Раньше, да и теперь, в селе особенно, не слышали о раздельном питании. Ели что Бог послал, и кто не переедал, у того не болел желудок или печень.

И еще... В 7-м номере «ЗОЖ» за 2002 год Андрей Дмитриев из Татарстана написал рецепт, как варить мазь из молока и мыла. В нашей станице этой мазью лечатся от чирьев, фурункулов, нарывов. У одного парня было 140 чирьев, и мать думала, что он умрет. Ей дали рецепт, как варить мазь, и сын выздоровел. Варят здесь эту мазь небольшими порциями, чтоб была свежая. Берут полста-

кана уже закипевшего молока и вводят в него одну столовую ложку натертого хозяйственного мыла. Мыло должно быть только что из магазина. Варят до тех пор, пока не загустеет, как кисель, чтоб не растекалась. Остывшая, мазь становится еще гуще. Надо, чтобы мазь не пригорела.

Адрес: Пашковской Раисе, 385775, Республика Адыгея, Краснодарский край, Майкопский район, станица Севастопольская, ул. Садовая, д. 21.

ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ

Мне, как и любой другой женщине, хочется всегда выглядеть лучшим образом. Для этого иногда приходится прилагать немало усилий.

У вас бархатистое, нежное, гладкое, розовое, без всяких там нарушений личико? Вам крайне повезло. Значит, вы молоды, здоровы и хорошо питаетесь. Так постарайтесь не терять свою красоту раньше времени.

Скажем, у вас кожа сухая. В таком случае во избежание раннего появления морщинок, особенно вокруг глаз, требуется особый уход. Прежде всего надо исключить все спиртосодержащее.

Конечно же, можно использовать фирменные косметические средства, но их цена бьет по семейному бюджету. Поэтому для ухода за кожей можно и нужно использовать так называемые подручные средства.

По утрам, минут за 10 до умывания, я смазываю кожу лица — у меня она тоже сухая — обыкновенной сметаной. По утрам очень хорошо протирать кожу кусочками льда из настоя зверобоя, ромашки, мяты, листьев или плодов рябины. Два-три раза в неделю по-

лезно делать маски из взятых в равных частях яйца, меда и растительного масла; белково-желтково-лимонные; овощные или фруктовые.

Для тех, кто использует косметику (грим), — ее прекрасно снимает смесь молока и тепленькой воды. Проверено лично. И не надо никакого мыла.

И еще из моих наблюдений... Кожа, точно барометр, реагирует на смену времен года. Если появляются прыщики, лицо сохнет, шелушится, а его цвет бледнее, — значит, наступила весна, и ухаживать за собой надо соответствующим образом.

Замените на несколько дней мыло кусочками черствой булки, размоченной в воде, и мойте этим составом лицо. После умывания протирайте кожу отваром из липового цвета.

Если у вас часто появляется отечность под глазами, воспользуйтесь отваром из шалфея (1 чайная ложка на полстакана кипятка). Процедуру проводят следующим образом: положить два ватных тампона в горячий отвар, два — в холодный и попеременно прикладывать их на 10 минут к глазам. На ночь смажьте отеки под глазами камфорным кремом.

Для борьбы с морщинами из домашних средств хорошо помогает настойка розмарина — она делает кожу упругой и разглаживает морщины. Ложку розмарина залейте стаканом красного вина (для сухой и нормальной кожи) или водки (для жирной кожи). Бутылку с настойкой каждые два дня хорошенько встряхивайте. Через 6 недель процедите раствор, и настойка готова. Хранить ее следует в сухом и прохладном месте. Два раза в день ватным тампоном, смоченным в настойке, протирайте кожу лица и шеи.

Понимаю, что у многих, наверное, есть свои «фирменные рецепты». Если кому-то пригодятся мои, — буду очень рада.

И еще несколько рецептов от моей бабушки.

Для тех, кто не желает

иметь тусклые и некрасивые ногти, — возьмите клюкву или лимон и соком очень хорошо потрите ногти и область кожи вокруг них. Так же хорошо влияет на ногти сок красной и черной смородины.

А вот несколько рецептов по уходу за ногами.

С мозолями можно бороться с помощью листьев алоэ: кашицу из листьев прикладывают к натертому месту и все это добро приклеивают или прибинтовывают. Через сутки повязку снимают, и размягченная мозоль аккуратно соскабливается пемзой.

Также от мозоли можно избавиться с помощью всем доступного одуванчика: натирайте мозоль его соком до полного исчезновения.

От потертостей или трещин на стопах спасет ванночка из крапивы. Готовится она очень просто: на литр теплой воды кладутся 2 столовые ложки крапивы. И в этой смеси держат ноги 10-15 минут. После ванночки стопы необходимо смазать кремом или жиром и сделать легкий массаж. Вместо крапивы можно использовать крахмал (2 столовые ложки на 1 литр воды).

Если ноги сильно потеют, ежедневно делать вечерние горячие ванночки с настоем ромашки (6 столовых ложек соцветий заливают 2 литрами кипятка и настаивают около часа). Можно ограничиться и протиранием ступней обыкновенной заваркой.

Обычный репчатый лук успешно используется для лечения грибковых заболеваний ног. Нужно каждый день смазывать стопы соком лука (сок должен высохнуть самостоятельно).

Как видите, хотя у наших бабушек никаких кремов для ног не было, но ноги были, и следить за ними приходилось не меньше, чем сейчас.

Желаю всем читателям и создателям вестника «ЗОЖ» здоровья. И будьте

ребеда очаровательны и привлекательны.

Адрес: Колесник Валентине Владимировне, 347740, Ростовская обл., г.Зерноград, п.Орджоникидзе, д. 47.

АЙ ДА БАБУШКИНА РАСТИРКА!

Меня давно интересует ваш вестник «ЗОЖ». Сначала покупала в газетном ларьке. Люди подходили за «Антенной», «Миром новостей», другими популярными газетами, а я — за вестником. На меня смотрели с некоторым удивлением: мол, такая молодая (мне 21 год), а покупает эту газету. Но для меня «ЗОЖ» был и есть куда интереснее «желтой прессы». Сейчас я его выписываю.

Хочу рассказать о своей бабушке, Касницкой Анастасии Степановне — ей 82 года (а на вид не больше 65), которая всю свою сознательную жизнь лечится не таблетками и уколами, а народными средствами. За последнее время она прочитала уйму книг и изучила сотни рецептов. Причем, если я, прочитав, могу забыть о рецепте, то она всегда применит его на практике, и если рецепт получает положительную оценку, то запишет его в свою «настольную книгу» и, по случаю, будет советовать родственникам и друзьям. Она понятия не имеет, что такое боли в суставах, тяжесть в ногах, ломота в позвоночнике. А причиной этому всему — ее чудодейственная растирка. Воистину, лучшего средства я еще на себе не испытывала. Заболела как-то шея, да так, что даже сидеть долго не могла, и бабушка предложила мне свою чудо-растирку. Не поверите, через два дня я почувствовала такое облегчение, как будто мешок камней с плеч свалился. А через четыре дня вообще забыла, что когда-то шея болела.

Вот и хочу посоветовать читателям рецепт этой растирки. Она лечит все: радикулиты, артриты, артрозы, остеохондрозы — все, что связано с суставами и костной тканью.

300 г спирта
1 бутылочка камфорного спирта (10 мл)
1 бутылочка йода (10 мл)
10 таблеток анальгина.

Все перемешать, настоять в темном месте 21 день, и можно пользоваться.

Адрес: Юркиной Нэлли Валерьевне, 141600, Московская обл., г.Клин, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв.177.

«ЗОЖ»: Нэлли Валерьевна прислала нам и свои афоризмы. Загляните на 22-ю страницу. Ну, а бабушкина растирка, надеемся, придется ко двору.

О МУДРОСТИ НАРОДНОЙ

Как же мудра Матушка-Природа! И та, что окружает нас, и Природа человека.

Наверное, не просто так народ называет Природу «Матушкой» — ласково и нежно. Она, как заботливая мать, бережет, подсказывает, помогает, охраняет нас. Вот только мы, к сожалению, разучились понимать Природу, жить в гармонии с ней. Отсюда наши болезни, недомогания и беды.

Вспомнила свое детство. Весна. Мы с подружкой Мариной сидим на заборе, смотрим на улицу и едим желтые цветки акации и еще какую-то траву. Вкуснотища, время-то послевоенное. Сейчас бы сказали: «первые витамины». Тогда мы не знали про витамины, просто хотелось чего-то пожевать — и мы ели.

Прошел летний дождь, ливень, и опять засверкало солнце в больших лужах, от земли поднимается теплый пар, а мы босиком шлепаем по лужам и теплой земле, шлепаем и смеемся,

смеемся от удовольствия.

Сейчас говорят: как полезно ходить босиком по земле!

После окончания института я работала в школе и удивлялась деревенским женщинам: зачем это зимой они кроме толстого теплого платка завязывают лоб еще другим платком, поменьше? Не понимала тогда мудрости народной.

А позже, когда родился младший сын Алеша, моя

мама, укладывая его спать, набрасывала ему на лоб и носик чистый, тонкий носовой платок. Алеша и без укачивания тихо посапывал, быстро засыпал.

Я уже бабушка и вот заметила: когда ложусь спать, рука сама тянется ко лбу. Через некоторое время лоб согревается, и я засыпаю.

Адрес: Букиной Евгении Всеволодовне, 440035, г.Пенза, ул. Попова, д. 4, кв. 42.



Читатель — читателю

НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ДУШУ НА ЗАМОК

Написать меня заставило письмо Любы Ермолаевой в «ЗОЖ» (№ 12 (216) за 2002 год).

Люба, дорогая (думаю, что тебе где-то немного за 40, поэтому я к тебе так обращаюсь), не надо так отчаиваться, надо взяться за себя самой. Мужа не вернешь, и дочь страдает, глядя на тебя, на твоё состояние. Ты не одна с таким горем, и надо крепиться.

Послушай о моей беде, я не говорю горе — это беда: так получилось, что я из 12 братьев и сестер осталась в живых одна. Моя судьба сложилась не так, как бы хотелось. С мужем не получилось той жизни, какой хотелось бы. У меня была единственная дочь. И надо же так случиться, что и у моей доченьки был единственный сын. 4 года назад мы похоронили мое единственное дитя, ее убили. А у меня (я на пенсии) остались внук — студент I курса и больной муж. Вот представь себе, что мне было делать? Были мысли: уйти из жизни за дочкой, которой было всего 36 лет. Мне было стыдно жить, все думала: вот ее нет, а я и в 59 живу, и в 60 живу. Никого из родственников нет, не с кем посоветоваться, поговорить. Первые два года жила на таблетках. Потом одна пожилая женщина, узнав о моих мыслях, посоветовала идти в церковь, молиться ежедневно и за нее, и за себя, а дурные мысли из головы выбросить. Да я и сама себе внушать стала: «А кому нужны мои внук и муж, что они без меня будут делать? Я им нужна».

Люба, никто тебе так не поможет, как сама. Сходи в церковь, попроси у Бога терпения и здоровья. Попей травку «Плакун-траву» как чай. Сходи на природу, посмотри, как хороша она.

Может, тебя угнетает материальное положение, поэтому еще трудней. Но пойми одно: выход есть из любого положения. Мне 63-й год, я смогла пережить свою беду (конечно, от сердца оторван кусочек, и эта рана будет болеть, пока я жива) и тебе советую вернуться к жизни. В твои 40 надо жить. А плакать и переживать? От этого только себе здоровье убавляешь, а никого этим не воскресишь. И ничего уже не вернешь.

Ты, видимо, читаешь «ЗОЖ», так посмотри, сколько людей возвращают себе здоровье, сколько у всех недугов и все стремятся к жизни. Не закрывай свое горе и душу на замок, иди к людям — и тебе помогут, настрой себя на хорошее. Счастья и здоровья вам с дочкой и дай Бог терпения и здоровья.

P.S. Письмо написала, но не отправила, а сегодня у меня радость: мой внук получил диплом, и мы сразу же съездили к маме на могилку — отчитались, что высшее образование получено, как мама и хотела.

Так что жизнь продолжается, и надо радоваться жизни. Тем, кто от нас ушел в мир иной, нужны молитва и поминовение, а не наши слезы.

Адрес: Аликиной Тамаре Ивановне, 617016, Пермская обл., п. Новоильинск, ул. Заречная, д. 16 а.

H_2O_2 — НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ

В течение нынешнего года в трех номерах вестника (№№ 4, 5 и 8) мы публиковали материалы о применении для лечения разных болезней обыкновенной перекиси водорода. Причем два последних материала — это интервью с профессором, доктором медицинских наук Иваном Павловичем Неумывакиным, который оказался страстным поклонником метода.

То, что читателей заинтересовали публикации — мягко сказано. Ведь H_2O_2 — дешевое, простое, доступное средство, которое сегодня в России применяется для промывания и дезинфекции открытых ран, может оказать существенную помощь в лечении множества весьма серьезных болезней и позволит успешно противостоять целой армии вредных бактерий и вирусов.

Естественно, после вышеуказанных публикаций на Неумывакина и на редакцию обрушился буквально шквал вопросов. Сегодня мы с помощью Ивана Павловича попробуем ответить на некоторые из них. Почему, спросите, не на все? Да прежде всего потому, что на некоторые вопросы мы просто-напросто не знаем ответа.

Впрочем, прежде позволим себе привести некоторые выдержки из писем, поступивших в редакцию, а также предоставленных Неумывакиным.

«Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода я смогла проехать 4000 километров в качестве пассажира без проблем».

Любовь Мельник.

Ханты-Мансийский автономный округ.

«Весной этого года у меня началось обострение язвы 12-перстной кишки. Получила «ЗОЖ» со статьей Неумывакина, стала принимать перекись водорода 2 раза в день по 10 капель. Через 2 недели язва затянулась. Причем я продолжаю пока работать».

Валентина Богородская.
Красноярск.

«У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид 1-й группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потеря ощущения света, памяти, речи, вкуса, обоняния, аппетита, чувства насыщения едой и так далее — много чего еще. Я инвалид 2-й группы: бронхиальная астма, стенокардия — все болячки долго перечислять.

После интервью Неумывакина с 26.03 стали без советов с врачами 2 раза в день принимать перекись водорода по 10 капель плюс 2 дра-

же витамина С. Решили так: терять нам нечего, а авось поможет.

И начало есть! Муж стал говорить, перестала выпадать изо рта пища с левой стороны, появилось чувство голода и сытости, стал различать — соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки... У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, успехи...»

Татьяна Вербило.

Красноярск.

«У мужа аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать H_2O_2 . Итог: показатель PSA снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой. Наладилась работа мочевого пузыря и кишечника».

Л. Гринберг.

Саратов.

«Сын заболел лейкозом. Несмотря на усилия врачей, превратился в скелет — кожа да кости, уже не вставал. Стали принимать перекись вместе с настоями крапивы и чистотела. Сын стал ходить, сдает зачеты в техникум...»

Л. Черепанова.

Хабаровский край.

Эти выдержки отнюдь не исчерпывают положительную почту. Писем много, и совершенно ясно, что подавляющее большинство читателей, отважившихся на прием H_2O_2 , ощутили те или иные положительные сдвиги. Редакция получила единственное, можно сказать, отрицательное письмо. Читательница, приняв перекись, на короткое время оказалась в состоянии, близком к потере сознания.

Итак...

— Иван Павлович, по поводу вот этой истории с потерей сознания... В чем дело?

— У меня тоже есть подобные жалобы. Одно или два письма. Очень кратковременную потерю сознания я отношу, прежде всего, к быстрому перенасыщению организма кислородом. Это, знаете, словно вы из душного, насыщенного смогом города, попадаете вдруг на дачу, где воздух совершенно чист. Всегда первое время кружится голова. Но возможна и кратковременная потеря сознания. Могут быть и некоторые другие причины. Скажем, непереносимость H_2O_2 , хотя это очень редко. В принципе же, ручаясь, перекись водорода в тех дозах, которые я рекомендую, совершенно безопасный препарат.

— Кстати, о дозах, Иван Павлович. Мне кажется, читатели так и не поняли, как принимать перекись. Вопросы по этому поводу море.

— Хорошо, давайте еще раз... Берем обычную, подчеркиваю, обычную 3-процентную аптечную перекись водорода. Начинаем с 1-2 капель на 1-2 ст. ложки водопроводной воды три раза в день. Принимать обязательно на пустой желудок. Обязательно! Это значит, за 30-40 минут до еды и не ранее 2 часов после еды. Ежедневно добавлять в каждый прием по капле. То есть на

3-й день — по 3-4 капли 3 раза в день, на 5-й — по 5-6 капель и так далее. Постоянно на 1-2 ст. ложки воды. Довести, таким образом, до 10 капель. Запомните: общее количество принимаемой внутрь перекиси не должно превышать 30 капель в день. Затем перерыв 3-5 дней. Новый цикл можно начинать сразу с 10 капель 3 раза в день на 1-2 ст. ложки воды. Все. Что тут непонятного?

— Одну минуточку: цикл, 3-5 дней перерыв, цикл, 3-5 дней перерыв. И как долго принимать H_2O_2 ?

— Думаю, всю оставшуюся жизнь. В крайнем случае, до решительного, ощутимого улучшения состояния или до полного выздоровления.

— «Всю оставшуюся»... Вы не хватили через край?

— Нисколько! При сегодняшних условиях жизни, экологии, питании человеку постоянно не хватает атомарного кислорода. Но дело не только в этом. Кислород — мощнейший окислитель-чистильщик. Попадая в кровь, он окисляет жиры, оказавшиеся на стенках артерий, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов.

А спросите меня, каким образом разбираются с бактериями, грибами, паразитами, вирусами и прочей чужеродной дрянью клетки-киллеры. Первое и главное оружие этих клеток — перекись водорода — H_2O_2 , которую они получают из кислорода и воды. Если бы белые кровяные тельца не производили H_2O_2 , то Земля принадлежала бы исключительно бактериям.

— Ну, дожили! Обнаружили наконец панацею, средство от всех болезней?!

— Я бы так не сказал. H_2O_2 , разумеется, не панацея. Но возможности ее применения действительно очень широки. Я бы назвал перекись универсальным вспомогательным средством лечения, которое нормально сочета-

отся с подавляющим большинством лекарственных препаратов.

— Допустим, что все так. А как вы отнесетесь к следующему письму, полученному редакцией от читательницы, пожелавшей остаться неизвестной. Татьяна Леонидовна — и все.

«Прочла в вестнике статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом. У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли. Обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, и поможет».

Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей. Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,7 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырями розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж умрет — возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние. Я никому не говорила о своих экспериментах, а вот сейчас вспомнила».

— Прежде всего, ничего удивительного в этой истории нет. Многие прочитали книгу американского врача и исследователя Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» и используют его рекомендации. Я же скажу, что внутривенное вливание, как минимум, не менее эффективно, нежели пероральное применение. Но в российских условиях, тем более что метод не утвержден Минздравом, пользоваться им могут врачи или очень грамотные медсестры и обязательно в медицинских учреждениях, где есть хотя бы элементарные средства реанимации. По-

этому давайте пока использовать перекись, принимая ее перорально или наружно.

— Кстати, о наружном применении вы еще ничего не сказали.

— Речь идет об обычном компрессе. На 1/4 (50 мл) стакана обычной водопроводной воды 1-2 чайные ложки 3-процентной перекиси. Приложить к больному месту на 1-2 часа, а можно и более.

— Не секрет, за использование H_2O_2 ухватились онкобольные. Многие спрашивают: можно ли совмещать прием смеси водки с маслом с H_2O_2 .

— Мы в своем центре не занимаемся онкологией, и практики длительного применения перекиси при этих заболеваниях у нас нет. Но, по большому счету, в обоих случаях конечный результат один — высвобождение большого количества кислорода. Просто в первом случае он достигается путем сложных реакций. При применении же перекиси все происходит быстрее и проще. То есть это тот случай, когда я не могу дать четкого ответа. Пробуйте! Думаю, хуже не будет.

— Иван Павлович, если можно, два слова о питании во время приема H_2O_2 .

— Тут могут быть только общие рекомендации. Если вы больны, то на столе у вас должно быть, по возможности, меньше жирного, жареного, острого... Следует больше включать в рацион овощей, особенно свеклы, различных салатов, годятся кисломолочные продукты, рыба, птица, нежирное мясо...

— Понимаю, что вам не хочется говорить на эту тему. И все же о рекомендациях по внутривенному вливанию. «ЗОЖ» ведь читают многие врачи...

— Врачам я все же советую прочитать книгу Дугласа, которая переведена на русский язык. Там даны и рекомендации. Ну, а мой совет... Возьмите 400 мл в бутылочке — продается в аптеке — дистиллированной воды. В шприц наберите 2 кубика аптечной 3-процентной H_2O_2 . Проткнув проб-

ку бутылки, введите перекись в дистиллированную воду. Для внутривенного вливания возьмите 100 кубиков смеси, остальное выбросьте. На второе вливание используйте 150 кубиков смеси, на третье — 200 кубиков. Далее по 200 кубиков еще 2-4 процедуры. Вводится перекись в вену очень медленно, буквально капельно. Еще раз повторяю: остатки смеси выбрасывайте.

— По поводу перекиси, пожалуй, последний вопрос. Есть письма, в которых читатели сетуют на то, что попринимали перекись — эффект нулевой, и бросили. В чем дело?

— Можете не продолжать — мне ситуация ясна. Вся проблема в зашлакованности организма. Я понимаю: многие, особенно титулованные представители официальной медицины, снисходительно посмеиваются над этим тезисом: мол, чем бы дитя ни тешилось. И тем не менее наиболее прогрессивные и думающие врачи уже отнюдь не шепотом говорят о необходимости очищения организма. Открываются специализированные медицинские центры. То есть проблема уже признана.

Кстати, наш центр (тел. 180-94-18, Москва, проезд Дежнева, д. 19, кор. 1; от метро «Свиблово» на 63-м автобусе, остановка «Заповедная») основу своей работы тоже строит на очищении организма от шлаков.

Так вот, об очищении очень много и уже давно говорится в «ЗОЖ». Есть даже рубрика «Хочешь жить — очищайся». И это истинная правда. Любое лечение, в том числе и перекисью, начинайте с очищения. Литературы по этому поводу море.

— Иван Павлович, но это еще не все. Вы имели несчастье — шутка, разумеется, — предложить читателям упражнение: хождение на ягодицах. Естественно, масса вопросов. Главный — что дает? Осо-

бенно интересуются женщины.

— Отвечу. По данным НИИ урологии МЗ РФ, в настоящее время у 40% женщин наблюдается энурез (недержание мочи), чему много причин. Так вот, МЗ разрабатывает специальные рекомендации по устранению этого тяжелого, как физического, так и психологического, недуга. А между тем ничего изобретать не надо. Включите в ритм своей жизни «ходьбу на ягодицах», и проблема будет снята. Упражнение делается так: сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотреть на правое плечо, руками — взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвигаться на 1,5-2 метра вперед, вернуться назад. И так — сколько угодно.

И еще очень важное: во время мочеиспускания вы должны, как будто испугавшись, сокращением мышц сфинктера перекрыть струю и запомнить, как это сделано. Затем в течение дня в любом состоянии: сидя, стоя, лежа, — хоть сотни раз сжимайте и расслабляйте сфинктер. У мужчин в этом месте как раз находится предстательная железа. Вот что пишет мне Нина Николаевна Катаева из Ельни:

«Мой муж со своей аденомой бегал в туалет днем и ночью каждые полчаса, а, начав «ходить» на ягодицах, сейчас ночью встает всего 2 раза. Где вы были раньше со своими простыми рекомендациями?»

Кроме этого, напоминаю, что вышеозначенные упражнения устраняют запоры, выпадение прямой кишки (пролапс), энурез, геморрой, отеки и трофические язвы ног, восстанавливают все функции органов малого таза как у мужчин, так и у женщин, укрепляют ягодичную мышцу, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, что делает походку легкой и пружинистой.

Подготовил
Анатолий КОРШУНОВ.



СКОРО БУДЕТ ПОПОЛНЕНИЕ

Давно дружу с «ЗОЖ», то есть выписываю, и вот решила написать о своем папочке — Степане Андреевиче Юшкове. Он у нас ветеран войны и труда. Имеет много наград. Сейчас ему 88 лет, он живет один, мама ушла от нас в другой мир уже давно. Нас, детей, у родителей было пятеро, а в настоящее время уже 11 внуков и 10 правнуков. Думаем, скоро будет пополнение. Живет папа в стареньком своем домике в деревеньке Лялино, говорит: «Где мужик родился, там он должен жить и умереть». К нам пока не хочет. Мы с мужем живем в другой деревне, а остальные в городе. Летом папа ходит в лес по грибы и по ягоды. Посылаю вам фото. Рядом с папой младшая дочка, а тут внуки, правнуки...

Мой адрес: Торховой Евдокии Степановне, 427374, Удмуртия, Сюмсинский р-н, д. Гайны.

МАМА БУДЕТ РАДА

Дорогой вестник, я твой подписчик с 1994 года. Поздравьте мою маму с днем рождения: Алексееву Надежду Ильиничну. Она родилась в 1909 году, воспитала 5 детей. Сейчас у нее 11 внуков, 17 правнуков и 3 праправнука. В настоящее время она живет на Русском Острове в При-

морском крае со своей младшей дочерью. Ведет подвижный образ жизни, летом работает на огороде. Хотя 27 лет тому назад она перенесла рак. Вылечилась травами и кореньями.

Адрес: Чиж Галине, 680021, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 51, кв. 3.

ТАБЛЕТКИ ОТ ЭМИ

Хочу рассказать о своей «телефонной болезни», потому что уверена, что не одна я пострадавшая от этой техники. Я работаю менеджером, телефонные переговоры — целый день. А чтобы можно было отвечать на звонки из любого места, при мне два аппарата: трубка радиотелефона и сотовый. И работа вроде нетяжелая, а выматывалась за день — свет не мил. К концу дня голова гудит, в ушах какой-то звон. И болеть стала чаще — то давление скачет, то головная боль такая, что никакими таблетками не унять.

И вдруг нашлась для моей головы «таблетка»! Подарила мне ее моя родственница; она вечно всякие чудные новинки выискивает. Она мне заявила, что у меня голова болит от сотового, сославшись на статьи в «АиФ», и подарила на день рождения кнопку, такую маленькую, размером с таблетку. И сама же ее приклеила к телефону.

Я отнеслась к новшеству не то, что с недоверием, скорее, с прохладцей. Однако к

концу следующей недели вдруг замечаю — легче стало! Прочитала инструкцию к кнопке, а называется она «ЭКОН-Т», и оказалось, что это защита от электромагнитных излучений (ЭМИ) и сотовых, и радиотелефонов. А у меня ведь оба звонят, иногда хором. Решила вторую купить сама. Где ее искать и кто ее изобрел, выяснила у родственницы. Оказалось, изобретатель — академик А.Ф.Панов из фонда «Адриатика». Когда я и на радиотелефон «таблетку» приклеила, все мои головные боли исчезли вообще. И усталости прежней в конце дня теперь нет!

Огромное спасибо изобретателю Панову за его маленькое техническое чудо — таблетку от телефонной мигрени.

Адрес: Рыбаковой Екатерине Игоревне, 119211, г. Москва, ул. Строителей, д. 13, к. 2, кв. 9.

ПОПАЛА В ЗАПАДНЮ

«ЗОЖ» облегчает мою адскую жизнь — жизнь бывшей жены алкоголика, с которым прожила больше тридцати лет.

Мне 62 года, но еще работаю в школе. Развелась с мужем четыре года назад, до этого жила с ним ради двух дочерей. Жалела их, что останутся без отца, потому как сама не знала своего — он погиб в 1941 году. Бывший муж мне мало помогал, часто напивался до бесчувствия, валялся... Была уверена, что, видя мою трудную жизнь, дочери будут на моей стороне, но, увы! Обе пришли на суд делить наше имущество. Они устроили мне такую западню, что ни разменять, ни разделить квартиру никак нельзя. Чужие бы люди посочувствовали и помогли, а эти, наоборот, как звери. Кроме того, бывший муж делает отмычки (он слесарь), открывает любой замок без ключа. Милиция уже не принимает меня, говорит: «Докажите, что ук-

рал, взлома-то нет. Ставьте железную дверь».

Пусть бы украл вещи! Но тут обнаружила пропажу из подшивки «ЗОЖ». Он взял 5 номеров, которые мне особенно нужны. Очень прошу, не могли бы вы выслать мне №№ 8-12 за 2002 год наложенным платежом?

Людмила З.

г. Пермь.

«ЗОЖ»: По вполне понятным причинам наша читательница просила не называть ее фамилии и адреса. Со своей стороны обещаем отправить ей украденные 5 номеров вестника и советуем поставить железную дверь. Держите оборону!

Людмила Петровна, а если он украдет и этот номер, то на 11-й странице узнает, как лечиться от алкоголизма. Может быть, ему поможет?

9 ЛЕТ БОРЬБЫ — ПОЗАДИ

Мне 17 лет. И я — такой юный — хочу обратиться к людям, которые потеряли надежду. Главное: верьте в себя, думайте только о хорошем. Почему я говорю так? На моих глазах произошло то, что в семье нашей называют «чудом». Моей бабушке сейчас 63 года. 9 лет назад врачи поставили ей диагноз — рак груди. Сделали операцию. Но все тщетно. Потом пошла двухлетняя полоса страшных мучений: тут и химиотерапия, переливание крови, различные сильнодействующие препараты. Чувствуя, что больше организм этого не выдержит, бабушка от всего отказалась. Взяла себя в руки, попыталась построить жизнь на прежний лад, стала укреплять организм рецептами из «ЗОЖ» и лечебными травами. Она заставила себя верить в жизнь — детей, внуков. Вот уже 9 лет, как она нормально живет и здравствует. Не зря утверждают: «Верный путь к спасению — это вера в себя».

и забота о себе. Главное — не падать духом».

Хотел послать стихи в «Творческий клуб». Посмотрите: подойдут ли или над ними еще поработать.

Адрес: Жукову Александру, 144009, Московская область, г.Электросталь, ул. Юбилейная, д. 5, кв. 149.

«ЗОЖ»: Саша прислал нам свои стихи. Напечатать их мы пока не можем: над ними надо еще работать, шлифовать, совершенствовать. Но мы верим в тебя, Саша! «Творческий клуб» в «ЗОЖ» не собирается закрываться, и для ищущих людей он открыт всегда.

ПОДРУГА ВСЕ Ж ПОВЕРИЛА В «ЗОЖ»

Несколько слов об авторе «ЗОЖ» — Лидии Васильевне Уткиной. Мы с ней давние друзья: вместе работали в школе, только я чуть постарше и уже на пенсии, а Лидия еще работает. Какое здоровье имеют учителя — все знают.

Мы часто беседовали с ней на эту тему. Меня к «ЗОЖ» привели добрые люди. К врачам ходить, прямо скажу, без денег незачем. А у пенсионеров откуда деньги? Все болячки подруги я давно знаю, и сколько по больницам она бегала, тоже знаю, и сколько лечений прошла, уму непостижимо, бесполезных и ненужных. Начнем беседовать, я ей про народные средства, а она мне про лекарства и врачей. У нас последнее время доходило до ссор. Последнюю зиму мы вообще не встречались. Однако осенью я успела ей сказать, чтобы читала «ЗОЖ» повнимательней.

На днях пошла на рынок, по пути заглянула к Лидии Васильевне. Захожу и не узнаю: передо мной помолодевшая подруга! Куда делся живот, который торчал огромной подушкой? А ведь убеждала меня, что у них в родне все «животастые» (это

ее слово). Оказывается, она все же приобщилась к «ЗОЖ». Спрашивает: не читала ли я в № 9 ее статью «А теперь и из почек пошли камушки». Покаялась, видимо, пропустила — все искала, как глаза лечить. Отвечаю: «Приду домой, прочту». Напомнила ей: «Сколько раз уходила от тебя непонятая!»

Вот так-то... Хочешь быть здоровым, меньше бегай по врачам, а читай «ЗОЖ». Повнимательней читай, в нем найдешь для себя все, если проявишь терпение и, ни на кого не надеясь, сама поможешь себе. Правильно редакция предупреждает: готовых рецептов нет, каждый из нас индивидуален.

Адрес: Липкиной Валентине Владимировне, 423819, Татарстан, г.Набережные Челны, пр.Московский, д.107, кв. 174.

ГДЕ ЖЕ ТЫ, КАПА?

Дорогой «ЗОЖ», помоги мне разыскать Капу (фамилии не знаю) из Череповца, чтобы поблагодарить ее за добрый совет и поддержку. Как-то раз в поликлинике я долго сидела в очереди, чтобы сделать уколы. Ко мне подошла женщина лет под 40 и говорит: «Вам нужно подписаться на вестник «Здоровый образ жизни». Назвала индекс. И я подписалась. Оставила ей свой телефон. Один раз она мне звонила, но, к сожалению, в дальнейшем я потеряла ее координаты. Надеюсь, что она — страстная пропагандистка «ЗОЖ» — откликнется.

Адрес: Садиловой Галине Павловне, 162610, Вологодская обл., г.Череповец, ул.Ленина, д.165, кв.85.

«ЗОЖ»: Капа, милая, отзовитесь!

ПОМОГИТЕ СПАСТИ ВНУКА

Кроме зожевцев, мне помощи просить не у кого.

Дорогие мои, я от отчаяния

опустила руки. У меня внук — 21 год, сидит в колонии в средней полосе России за кражу. Срок — 4 года. Полсрока отсидел. Будет, возможно, условное досрочное освобождение. Что в колонии — это пережить можно, если выйдет человеком и никогда туда больше не попадет.

Но я почувствовала: он что-то употребляет и в колонии.

Мать от него отказалась, отчим — тоже. Я у него единственная родственница. Езжу в любую погоду каждый месяц на передачи.

Я — инвалид по слуху. Мне седьмой десяток лет, муж умер. Живу в маленьком домике в глухом месте. Внук вернется ко мне после колонии, больше ему идти некуда.

И будет он с меня тянуть деньги. Или воровать, а это — снова милиция и опять зона.

А у внука одна почка и с сердцем плохо.

Говорит, что хочет лечиться, а выйдет — не знаю, что он будет говорить.

Я же с ним не справлюсь. И жалко мне его. Сирота при живой матери. Высокий парень, работающий, общительный, но бесхарактерный.

Прошу зожевцев, мужчин, тех, кто был в колонии: «Как победить зависимость?».

Напишите мне, что делать, а я ему передам.

Может быть, кто из бывших организовал свое производство и примет его к себе на работу?

Или, возможно, организовать артель, где поддерживают друг друга в борьбе с зависимостью.

Всю жизнь он был не нужен родителям, мешал. Может быть, с вашей помощью спасем моего внука.

Адрес: Журавлевой Г.В. 344092, г.Ростов-на-Дону, пр.Космонавтов, д.12/1, кв.9.

РАСПАХНИ ДУШУ

Хочу дать совет тем, у кого мерзнут ноги. У меня это было до недавнего времени.

Даже в теплые летние дни стопы ног оставались ледяными. Так вот, рекомендую гимнастику, испытанную на себе. Упражнения укрепляют мышцы ног, устраняют отложение солей, застои крови в нижних конечностях, возвращают эластичность сосудам... Заниматься нужно длительно, не менее двух раз в день.

Я тренировалась пять месяцев — и теперь ноги у меня всегда теплые. Но гимнастику продолжаю делать, ибо считаю, что она благоприятно влияет на работу всех органов.

Упражнения просты и доступны каждому. Надо взять большую коробку из-под обуви или смастерить ящичек 40х40 см высотой 10 см. Насыпать туда сухую пшеницу 1 кг (я насыпала горох). Снять с себя все стягивающие одежды, разуться, встать босыми ногами на крупу и, стараясь дышать носом, медленно подняться на носочки, так же медленно опуститься на стопу, затем перекатиться на пятки и снова на носочки. Сколько вам лет, столько и повторяйте это упражнение. Если будет тяжело, выполняйте упражнение, начиная с 10 раз, постепенно увеличивая. Важно, чтобы гимнастика выполнялась легко, охотно и с удовольствием. Можно разнообразить упражнение. Подниматься на носочки, к примеру, на одной ноге... Для равновесия держитесь за стул. Ходите на носочках, на пятках или переваливаясь с ноги на ногу, меняя при этом центр тяжести. После такой гимнастики очень полезно делать легкий массаж нижних конечностей. Закончу доморощенными афоризмами:

«На врага надейся, а сам не плошай,

«ЗОЖ» выписывай — и применяй!»

Болезнь — это состояние души.

Распахни душу!

Адрес: Валентине Михайловне Корякиной, 353680, Краснодарский край, г.Ейск, ул. Шмидта, 97/2.

Итак, дорогие друзья, вы дождались новой встречи с «доктором Айболитом» — Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ. Сегодня она отвечает на письма читателей «ЗОЖ», связанные с тромбофлебитом, экземой, фурункулезом и жировиками на теле.

Если устают ноги...

«У меня варикозное расширение вен — тромбофлебит. Дайте советы по данному заболеванию».

(Безрук В.И., Республика Калмыкия, Городовиковский р-н, с/з «Южный»).

— Избыточный вес, недостаток физической активности, неудобная обувь могут вызвать сильную усталость в ногах, которая сопровождается отечностью и болезненными ощущениями. Подобные симптомы могут быть предвестниками распространенного заболевания — варикозного расширения вен. Эта патология связана с потерей венами эластичности, их растяжением и расширением. Чаще страдают подкожные вены нижних конечностей. В начале заболевания появляется ощущение тяжести в ногах. Быстрая утомляемость, в дальнейшем — отеки, судороги икроножных мышц. Если меры вовремя не принять, заболевание может осложниться воспалением вен, и тогда потребуются оперативное лечение. Для того чтобы этого не случилось, надо уделить совсем немного времени своему здоровью.

Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах, желательно делать небольшие перерывы для легкой гимнастики. Это может быть бег на месте, подъем на носки, круговые движения стопами, катание стопами по полу теннисного мяча.

• В начальной стадии варикозное расширение вен можно излечить, положив под ноги свернутое в несколько раз, валиком, одеяло. Перед сном, лежа

на спине, делать упражнения для ног. Одно из лучших — велосипед.

• Рекомендую сделать настой из листьев крапивы двудомной. Принимать по одному стакану 2 раза в день утром и вечером, соблюдая при этом молочно-растительную диету.

• Кора крушины — 15 г. Лист Melissa лекарственной — 10 г. Трава тысячелистника — 10 г.

Все перемешать и 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

• Половину пол-литровой бутылки заполнить мелко нарезанными листьями каланхоэ, залить доверху 40-процентным спиртом, настоять 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Натирать перед сном ноги настойкой снизу вверх. Процедуру продолжать до трех месяцев.

• Сорванные листья и соцветия полыни сразу тщательно разотрите в ступке. Одну столовую ложку полученной кашицы смешайте с таким же количеством кислого молока. Тщательно размешайте и нанесите ровным слоем на марлю, которую затем приложите на те участки на ногах, где расширены вены. Такое лечение проводите в течение 3-4 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите процедуру.

Лечение этого заболевания достигает успеха, если из пищи исключить сладости, кондитерские изделия.

Предлагаемое упражнение активизирует

циркуляцию крови во всем теле.

Итак, лягте на спину, на ровную твердую поверхность, под шею положите валик, поднимите вверх

руки и ноги так, чтобы ступни были параллельны полу. В таком положении начинайте вибрировать (трясти) обеими руками и ногами одновременно 1-3 минуты утром и вечером.

Это упражнение — тот же бег трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы.

«У меня распространенная форма хронической экземы».

(Михайлова Н. Г., Республика Чувашия, г. Козловка, ул. Михайловского, д.2).

— Кожа — самый крупный орган у человека — подвержена многим заболеваниям — от кратковременных и раздражающих сыпей до болезненного, смертельного рака кожи.

Экзема часто бывает наследственной и зачастую связана с аллергиями, астмой и стрессом.

Зуд кожного покрова излечивается отваром из листьев земляной груши (топинамбура). На 1 литр воды взять 1/2 стакана сухих листьев, заварить, дать 30 минут настояться. Немного выпить, а остальное вылить в ванну. После принятия ванны ополоснуться, но не вытирать тело.

Эффективна и такая мазь:

2 ст.ложки дегтя,
1 ст.ложка меда,
1/2 ч.ложки пчелиного воска,

1 ст.ложка растертого медного купороса,

1 ст.ложка уксусной эссенции,

4 ст.ложки растительного масла.

Все тщательно перемешать и наносить тонким слоем на пораженную кожу.

«У моего сына фурункулез. Помогите советами».

(Быкова Л.В., г.Йошкар-Ола, бул. Чавайне, д.11).

— При различных гнойничковых заболеваниях кожи и фурункулах можно пить отвар череды и принимать ванны с добавлением этого отвара.

• Для вскрытия гнойничков используйте медовую лепешку: смешайте 1 столовую ложку натурального меда с пшеничной мукой до консистенции густой сметаны. Слепите из этой массы лепешку и приложите к гнойничку. Держите, пока он не вскроется.

• Отварите луковую шелуху, тщательно перемешайте с листьями подорожника (1:1), добавьте муки и меда, чтобы получилось густое тесто. Лепешку положите на фурункул и зафиксируйте повязкой или лейкопластырем. Когда фурункул вскроется, а это происходит через сутки-трое, протирайте кожу вокруг настойкой календулы.

Также рекомендую принимать лекарственные препараты «Иммунал» и витамин «Аевит».

«Прошу совета! Как поступить, что делать?! У меня фиброаденоматоз молочной железы и множественные жировики на теле».

(Кравцова Н. У., Магаданская обл., пос. Ягодное, ул. Строителей, д. 3).

— Процесс появления многочисленных липом (жировиков), или липоматоз, — результат доброкачественного разрастания жировой ткани.

Липомы, как правило, безболезненны, имеют такое же строение, как и нормальная жировая ткань. Нередко липомы располагаются симметрично на конечностях. Они не уменьшаются, даже если человек худеет. Причиной их множественного образования является местная

активность клеток, вырабатывающих жир. Это может быть связано, например, с климактерическим периодом, нарушениями кровоснабжения жировой ткани, последствиями воспаления в местах подкожных инфекций и пр.

Лечение липом — оперативное, особенно если опухоль локализуется в областях, имеющих важное значение для функционирования всего организма.

Дополнительно рекомендуется проводить диетотерапию (1200-1700 ккал в сутки):

— хлеб черный — не более 150 г

— жиры — до 50-70 г, из них половина — растительные

— углеводы — до 150-200 г.

— белки — до 120-130 г.

Питание дробное: 5-6 раз в сутки. Особенно полезны низкокалорийные и содержащие мало углеводов продукты: огурцы, салат, капуста, свекла, крыжовник, яблоки, апельсины. Вместо сахара можно регулярно использовать ксилит — 1 чайная ложка на 1 стакан воды. 1-2 раза в неделю рекомендуются разгрузочные дни: белковые (350 г отварного нежирного мяса или 600 г творога), фруктовые (1,5 кг яблок). Необходимы: активный двигательный режим, систематическая лечебная гимнастика, душ, массаж.

В комплексном лечении можно применять и фитотерапию.

Корни валерианы — 20 г

Соцветия календулы — 20 г

Соцветия ромашки — 20 г

Лист крапивы двудомной — 20 г

Трава пастушьей сумки — 20 г.

Все тщательно перемешать, 2 столовые ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в течение дня в 3 приема спустя 1 час после еды.

«ПОКАЖИ ЯЗЫК, ЛЮБЕЗНЫЙ!»

В добрые старые времена первое, что слышал пациент, приходя к врачу, — просьбу: «Покажите-ка мне язык, любезный». И специальной лопаточкой эскулап вытягивал язык, отодвигал то к одной щеке, то к другой, поворачивал, внимательно рассматривая со всех сторон, иной раз через лупу.

И ставил диагноз!

Этому учили, используя методику, выработанную еще во времена Гиппократов. Древние врачи считали язык зеркалом организма, умели считывать информацию о состоянии внутренних органов с поверхности языка подчас еще до появления болезненных симптомов и передавали эти сокровенные знания из поколения в поколение.

А можно ли самим отслеживать первые проявления возможных хворей, регулярно наблюдая собственный язык по зонам, соответствующим внутренним органам?

Советую прислушаться к рекомендациям главного специалиста ЦНИИ стоматологии, доктора медицинских наук, профессора БАНЧЕНКО Геннадия Владимировича.

Сердцу и печени принадлежит передняя треть языка. Середина отводится желудку, поджелудочной железе и селезенке. За состояние нижних отделов кишечника отвечает корень языка. Его боковые участки отвечают за печень и почки.

Вот конкретные диагностические признаки, о которых говорит язык:

— язык нормальных размеров, без налета, бледно-розовый, умеренной влажности; сосочки умеренно выражены, чувствительность не нарушена — **вы здоровы;**

— белесоватый налет на средней трети с трещинами по краям — **гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки;**

— белесоватый налет на задней трети — **энтероколит;**

— белый налет по краям и на передней трети — **заболевание легких;**

— белый налет по краям задней трети — **заболевания почек;**

— белый налет на всей поверхности — **дисбактериоз, кандидамикоз, стоматит;**

— белые и красные пятна («клубничный» язык) — **скарлатина;**

— налет желтого цвета — **холецистит;**

— налет коричневого цвета — **нарушения желудочно-кишечного тракта;**

— налет голубого цвета — **тиф, дизентерия;**

— гладкий, розовый язык — **железодефицитная анемия;**

— гладкий, красный, блестящий язык — **дисбактериоз, цирроз печени, атрофия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта;**

— трещина языка — **гастрит;**

— сухой язык, многочисленные трещины — **лихорадка, диарея, диабет, анемия;**

— отпечатки зубов — **неусвояемость пищи;**

— жжение — **перенесенный стресс, вегетоневроз, шейный остеохондроз, гепатохолецистит;**

— опускание и покраснение языка справа — **гепатохолецистит;**

— опухание и покраснение языка слева — **заболевания селезенки.**

Важно вовремя заметить признаки той или иной патологии и постараться предупредить болезнь уже с помощью врача или используя народные средства.

Юрий ЕГОРОВ.

«ЗОЖ»: Дорогие друзья, глядитесь чаще в зеркала своими честными глазами. Профессор Г.В.Банченко любезно согласился комментировать и в будущем почту «ЗОЖ» по вопросам стоматологии. Не зря же он официально носит звание «Главный специалист».

РЕКОМЕНДУЮ: «АЛКО-КОНТРОЛЬ»

Я врач-нарколог с многолетним стажем. Знаю не понаслышке о том, сколько несчастий приносит в семьи алкоголизм. Между тем ассортимент средств для лечения алкогольной зависимости все еще не велик. Широко рекламируемые зарубежные «чудо-препараты» дороги и многим просто не по карману. В своей практической работе я вот уже несколько лет назначаю своим пациентам противоалкогольный сбор лекарственных трав, о свойствах и составе которого сообщаю читателям «ЗОЖ».

Сбору, о котором пойдет речь, мы дали название «алко-контроль». Его состав: левзея сафлоровид-

ная (маралий корень) — корни; зверобой, чабрец, донник и мята перечная — трава. Все указанные компоненты смешиваются в пропорции — 3:2:1:1:1. Затем 2 столовые ложки сбора следует поместить в термос, залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6-7 часов. Далее процедить. Добавить свежесжатый сок одного лимона. Принимать за 15-20 минут до еды 2 раза в день по 150 мл.

Как правило, курсовое лечение настоем данного сбора приводит к исчезновению или, по крайней мере, значительному ослаблению болезненной «тяги» к спиртному. Кроме того, сбор обладает выраженным антидепрес-

сивным эффектом. Все компоненты противоалкогольного растительного сбора «алко-контроль» — не токсичны, к ним не возникает болезненного привыкания. Продолжительность приема — в зависимости от конкретной ситуации, но не менее 12 дней. Тем из больных алкоголизмом, кто еще не осознал своего заболевания и лечиться не желает, настоем сбора «алко-контроль» можно давать как полезный для здоровья напиток.

Адрес: Багрову Михаилу Владимировичу, 143900, г. Балашиха, Московская область, пр. Ленина, 16-14, тел.: (095) 168-20-06.

Так уж получилось, что сегодняшний наш традиционный разворот получился неким панегириком методике Николая Шевченко.

Да, смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом 30 мл + 30 мл — отнюдь не панацея от рака, но средство, которое, несомненно, позволяет тяжелым больным продлить жизнь и зачастую избежать болей, которые преследуют страдающих раком. При этом надо признать, что имеют место и случаи полного излечения от рака, хотя они, во-первых, не так часты, как хотелось бы, а во-вторых, такие больные, как правило, прибегали и к другим средствам, в том числе и назначенным официальной медициной. Кстати, сегодня многие ее представители признают за смесью Шевченко право на метод.

Мы неоднократно повторяли все его положения с учетом того, что многомиллионная армия наших читателей постоянно обновляется. Сегодня нам хотелось бы напомнить о питании при лечении рака смесью, ибо именно эта проблема чаще всего затрагивается в письмах читателей. Мы приводим схему питания, используя данные первой книги «Рак. Безнадежных больных нет»; в которой были собраны материалы, опубликованные исключительно в вестнике «ЗОЖ».

«Тому, кто решил вылечиться от рака или саркомы маслом с водкой, желательно свести к минимуму или полностью исключить употребление в пищу: сахара, меда, сладостей, хлеба, макаронных изделий, картофеля, свеклы, моркови (и соков из этих овощей тоже!), сладких фруктов и фруктовых соков, манной каши, киселей.

Предпочтение должно отдаваться: курице, рыбе, яйцам, сыру, овощам (лучше сырым), из каш — гречке и «Геркулесу» (овсянке). Творог, сметану, молоко, кефир лучше употреблять отдельно от других продуктов, причем молочные продукты не должны преобладать в рационе. Картошкой можно «побаловаться» только изредка. Учтите: в одном грамме подсолнечного масла содержится 9,4 килокалорий, а в одном грамме 96%-го этилового спирта 7,2 ккал. Так что в дневной дозе нашего лекарства (90-120 г масла и 90-120 г 40%-го спирта) оказывается в сумме 1100-1500 ккал соответственно. А весь дневной рацион питания должен содержать не более 2500 ккал. «Лежачему» же больному и 2000 ккал в сутки обычно достаточно.

Если онкобольной, принимая смесь масла с водкой, не ограничит резко употребление животных жиров, сахаров и крахмалов, может заработать себе начальную форму сахарного диабета и панкреатит (воспаление поджелудочной железы), набрать излишний вес со всеми обычными последствиями. При разумном же питании даже за 1 или 2 года такого лечения никаких неприятностей не случается».

В последующем в эту схему не однажды вносились изменения, и сегодня коротко рацион больного можно свести к следующему: противопоказано, точнее, нежелательно дрожжевое, молочное, жирное, сладкое, в том числе и сладкие соки. Все остальное можно.

И еще. В этом же номере на 14-й странице мы публикуем весьма любопытную гипотезу Григория Малая относительно взаимоотношений кальция и рака. Получается, что кальций действительно способствует развитию опухолей, что косвенно подтверждает правоту Н.Шевченко относительно молочных продуктов.

Администрация «ЗОЖ».

БОРЮСЬ ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ ЖИЗНИ

Долго собиралась написать в вашу газету, но думала, что крик моей души не дойдет до «ЗОЖ» из глухой деревни, где я живу. И вот о самом главном: хочу, чтобы мое письмо помогло людям, больным раком в любой стадии. Я не буду описывать, сколько я лечилась у врачей, пока в 1998 году мне не поставили диагноз — рак 4-й стадии поджелудочной железы с метастазами во всех органах. Операции не подлежала, так как была истощена до предела — 42 кг было, вода уже не проходила, боли невыносимые, даже наркотики не помогали.

Моей хорошей знакомой сестра принесла ваш «ЗОЖ», я прочитала, что многим помогла смесь Шевченко, тут же начала пить 3 раза в день. Когда пропила первый курс, боли притихли. Стала кушать овощной бульон да бананы. Моча была, как кефир. После первого курса анализы стали почти в норме, а после трех месяцев я стала набирать вес и ходить. Весной сама уже сажала огород, пошатываясь от слабости. Два года пропив смесь, я перестала принимать ее, потому что очень хорошо себя чувствовала. А осенью 2001 года меня свалила старая болезнь: истощение, невыносимые боли поджелудочной, желудка, печени, отказали почки, даже вода не проходила, рвота... Опять начала пить смесь 3 раза в день. Восстановилась за полгода. Сейчас все кушаю, кроме сахара, молока, мяса и жиров. Налегаю на овощи и фрукты: у меня свой садик и огородик, который обрабатываю сама.

Самое главное, на своем опыте поняла, в борьбе с раком — не бросать пить смесь!

Рак — очень опасная болезнь. При любом срыве, стрессе, даже гриппе он, притаившийся на время, может активизироваться. Чтобы

этого не случилось, лично я буду пить смесь до конца жизни.

Если бы не ваш «ЗОЖ», я бы не узнала про смесь Шевченко, и меня давно бы не было в живых с моим диагнозом. А так, как видите, уже четвертый год живу. Врачи смотрят на меня как на живой феномен, удивляются, что я еще жива, да я и сама борюсь за каждую секунду жизни и благодарю Бога, что я еще нужна кому-то. Ко мне идут бабули со своими болячками, я то травки дам попить, а то пирогами да чаем их угощу.

Сама я пенсионерка — 62 года, вдова, живу в деревне.

Газета ваша — это вторая моя жизнь.

Прошу вас, больные раком, найдите в себе силы бороться за жизнь, самое важное — не лежать в постели. Если слабость, все равно поднимайтесь и ползайте. Упали — вставайте. Идите, чуть появились силы. Ходите до потемнения в глазах, и все у вас заработает, все восстановится! Человек может побороть любую болезнь. В этом я убедилась сама и живу, каждый день тренирую и воспитываю себя.

Адрес: Барановой Тамаре Петровне, 397726, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Шестаково, ул. Коллектив, д. 102.

СМЕСЬ РАБОТАЕТ!

В апреле сего года мой муж внезапно заболел, диагноз поверг всех в шок: рак 4-й степени, да еще и с метастазами. Стала лихорадочно искать способ, как помочь ему, доброму, порядочному человеку, так нужному семье и детям. Прочитала книгу Н.Шевченко «Рак: безнадежных больных нет» — все читала ее и перечитывала днем и ночью...

Надежду — вот что дает эта книга больным, веру в исцеление. Невозможно сидеть сложа руки и ждать конца. Книга придает силы для борьбы с этой коварной болезнью.

Я написала Николаю Викторовичу и получила в пода-

рак его книгу и рекомендации, спасибо ему, что нашел время, заплатил за заказное письмо — и все бескорыстно, что редко встретишь в наше коммерческое время...

Начали лечиться по методике.

Через 10 дней у мужа на лице отпали висячие бородавки и стали выходить камешки. И самое главное — его вес больше не падал. Все шло так, как и описывал в своей книге Н.В.Шевченко.

Смесь работает. Нужны только терпение и труд.

Позвонила в Москву дочери создателя АСД Дорогова, Ольге Алексеевне — там ответили, что по телефону не консультируют.

Прошу редакцию напечатать в «ЗОЖ» информацию, как длительно можно пить фракцию АСД-2 — это для соседки, она ее принимает — не ослабнет ли иммунитет?

Хочу выразить пожелание, чтобы на страницах вестника снова была доска объявлений — людям надо знать, где можно приобрести нужные травы.

Пишите больше о нетрадиционных методах лечения.

Татьяна Попова.

Ростовская обл.

«ЗОЖ»: Уважаемая Татьяна Ивановна, мы публикуем по вашей просьбе схему интенсивного комплексного лечения АСД-2 по методу проф.Н.Н. Алеттского.

АСД-2 — флакон не вскрывать, хранить в холодильнике, в темном месте.

• Для ежедневного приема отсасывать разовым шприцем (он герметичен со стороны поршня и со стороны иглы за счет колпачка) по 2-5 мл и капать с носика.

• Разводить водой в 50 мл.

• Запивать настоем душицы (трава) — 1 чайная ложка на 1 стакан крутого кипятка, настоять 40 мин. И запивать. По 1/4 стакана 3 раза в день.

1-й вариант приема (щадящий)

Курс 25 дней. Затем — 10-дневный перерыв.

• По 5 капель — 4 раза в день до еды (8 час., 12 час., 16 час., 20 час.).

В дни перерыва принимать метронидозол (трихопол) — по 1 таблетке 3 раза в день. Курс — 10 дней.

2-й вариант приема

(при хорошей переносимости и по назначению консультанта)

• 5 капель — 4 раза в день,

• 6 капель — 4 раза в день,

• 7 капель — 4 раза в день

и так идти на увеличение по одной капле до 15 капель.

После этого принимать по 15 капель 4 раза в день в течение месяца с обязательным анализом крови и соответствующей консультацией.

Местно (или влагилицные орошения, или микроклизмы в прямую кишку на ночь): 12 капель на 10 мл теплой воды во влагилице или 12 капель на 50 мл — в прямую кишку. Курс — 25 дней.

3-й вариант

Принимать от 1 капли до 40 и назад — от 40 до 1 капли.

БУДУ

ИСПРАВЛЯТЬСЯ!

Сколько же довелось мне пережить за мои 67 лет! В марте 1997 года перенес операцию — удалили часть мочевого пузыря, поставив диагноз — рак. Прошел сеансы облучения. Надеялся, что справился с коварной болезнью, но не тут-то было. Ровно через год, в марте 1998 года, определили у меня рак прямой кишки. Снова операция... Прошло еще полгода, и напомнил о себе рак мочевого пузыря. Химиотерапия улучшений не принесла, врачи заявили, что операция невозможна. Проллежал в больнице два месяца на наркотиках. Похудел страшно, аппетита никакого. Выписали меня домой, определив жизни месяц-полтора...

Добрые люди познакомили меня с вестником «ЗОЖ», который теперь стал моим спутником. Взял на вооружение метод Шевченко, стал пить смесь. С первых же дней полностью отказался от наркотиков. Я живу вопреки приговору врачей. Конечно, не прыгаю и не танцую, но ведь живу!

В сентябре 2001 года по-

чувствовал себя так хорошо, что смог поехать из Крыма в Пензу. Там в онкоцентре прошел обследование. Дали мне первую группу инвалидности, очаг не нашли. Но, чувствуя, не отпустила меня моя болезнь до конца. Есть изменения в почках, причем не в лучшую сторону. Иногда в моче кровь появляется. Я вот думаю, может, сам виноват — нарушаю диету, не могу отказаться от курочки, яблок, клубники, изюма, правда, употребляю все это в мизерных количествах, но ведь знаю, что и это — во вред. Буду исправляться — ведь так хочется жить!

Адрес: Сизову Алексею Фроловичу, 98227, Украина, Крым, Ленский р-н, п/о Багерово, ул. Мира, д. 23.

**ВСЕ РАВНО
БЛАГОДАРИЮ**

Хотя ушел из жизни дорогой мне человек, но я хочу поблагодарить Николая Шевченко за его смесь. Мы не могли победить эту страшную болезнь только потому, что все больные органы, которые мы общими усилиями с мужем лечили, были в очень запущенной стадии (рак IV степени печени, легких, кишечника). Но все же рада, ведь муж не страдал, не испытывал боли, которую испытывают онкобольные (знаю не понаслышке). За все время болезни (дома он лежал больше двух месяцев) ни одного обезболивающего укола не принял, только 2 таблетки но-шпы. Уходил из жизни тихо, спокойно. Больные, родственники их! Не теряйте веру в лечение этой смесью. С молитвой принимайте ее.

Если в больнице не смогли сбить температуру у мужа и остановить кашель, то мы этого достигли, температура ни разу не поднималась, и кашель прекратился. И это уже чудо.

Просто прочитайте те, кто лечится этой смесью. Конечно, она неприятна для приема: Мой муж водку не пил, она ему вообще была противна, но с Божьей помощью

преодолевал себя и начал прием смеси. Не теряйте надежды. В этом спасение.

Адрес: Барановой М.А., 612200, Кировская обл., п. Туза, ул. Невского, д. 4, кв. 3.

**ВЫЛЕЧИЛИ
ШИШКИ
НА НОГАХ**

Благодаря «ЗОЖ» и Шевченко еще могу писать. Мне за 80 лет, 42 года работала учителем математики. Третий год получаю газету. В селе Дур-Дур я ее первой выписала, а сейчас «ЗОЖ» получает уже четверть села.

Вот моя история. На обеих ногах от колен до пяток у меня были шишки (как чирьи) разных размеров. С каждым днем ходить становилось все тяжелее (диагноз не поставили). Мазала ноги разными мазями 2 раза в сутки. Вечером ставила компрессы с 10% раствором поваренной соли. Было только приятное ощущение в ногах, но шишки оставались шишками. Потом сын предложил пить водку с маслом по Шевченко. Три дня с трудностями выпивала «30+30» по одному разу в сутки, а потом начала пить 20+20 регулярно. После двух курсов шишки стали мягкими, а на 3-м курсе исчезли — от них остались лишь пятна. Потом и они исчезли. Стала ходить нормально. Раньше бывало давление 210/110 — сейчас и оно стало стабильным. Таблетки уже не пью. Скоро начну пить 11-й курс.

Хочу рассказать, как мы вылечили горло смесью Шевченко. Заболел соседский парень Эльбрус. Дышал с трудом, сильно кашлял. Отнесла ему водку и масло. Показала, как пить. Через два приема «30+30» ему стало лучше, а через четыре дня все прошло. Пил 3 раза в сутки.

Адрес: Еловой Зое Александровне, Северная Осетия-Алания, Дигорский р-н, село Дур-Дур, ул. Мира-Сталина, д. 30.

ПОПЛАЧЬ – И РАКОМ НЕ БОЛЕЙ

К гипотезам обычно относятся с объяснимым недоверием. Тем более, если высказывает ее не специалист в своей области, а любитель, забравшийся в эту самую область исключительно благодаря своему интеллекту. Недоверие может перерасти в скепсис, если происходит покушение на такой неберущийся интеграл, как рак.

Понимая все это, мы, однако, решили познакомить читателей «ЗОЖ» с еще одним подходом к лечению онкологических заболеваний. Хотя бы потому, что когда задача остается нерешенной, все попытки хороши.

«Тысяча первое» суждение о природе коварнейшей болезни нашего времени принадлежит бывшему киевлянину Якову Каплану, живущему ныне в израильской Нетании. Инженер, специалист по химическим технологиям, изобретатель, получивший девять авторских свидетельств, он, несомненно, думающий, творческий человек. Но в проблеме онкологии – очередной дилетант. Однако, даже не раскрыв загадку рака, исследователь пришел к интересным выводам, имеющим, как нам кажется, общечеловеческое значение. Во всяком случае, профилактика многих заболеваний (не исключено, что и онкологических в том числе) может базироваться на закономерностях, обнаруженных Яковом Капланом.

Общеизвестно: рак – спонтанное, лавинообразное и неуправляемое деление больных клеток. От чего оно происходит? Инженер-химик предлагает нам взгляд, основанный на представлениях, почерпнутых из сопротивления материалов, теории упругости оболочек и, естественно, химии. Механизм разупрочнения клеточной оболочки основан, по мнению Каплана, на избытке в организме ионов кальция. Происходит своего рода известкование внутриклеточных перегородок. Продолговатая, как сосиска, клетка истончается в середине, становится как бы пространственной восьмеркой, пока в самом тонком месте не происходит разрыв. Возникшие из нее две

клетки, в свою очередь, получив избыток кальция, точно так же охрупчиваются и разрываются. И так без конца. Вернее, до конца...

Избыток кальция в человеческом организме легко объясним. Беременная женщина нуждается в строительном материале для костной системы плода. Недаром она «налегает» на творог, кефир, яйца. Кормящая мать также потребляет много кальция: материнское молоко обильно поставляет этот минерал растущему организму.

Отняв младенца от груди, женщина, по идее, должна решительно изменить структуру питания, отказавшись от кальцинированных продуктов. Но она отнюдь не всегда это осознает. За полтора-два года вынашивания и кормления ребенка возникает привычка к молочным продуктам. Продолжение перекальцинирования организма – это, возможно, запуск описанного выше механизма деления клеток.

То же и с молодым человеком 18-20 лет. Рост организма закончен – изволь прекратить подачу строительного материала, время увлечения молочными продуктами, куриным мясом и яйцами прошло. Но ведь редко кто об этом думает. Тем более сейчас, когда большинство населения стран СНГ испытывает нужду, и яйца, молоко, молочнокислые продукты, наиболее дешевые и калорийные, как будто как нельзя кстати...

Так продолжается бесконтрольное кальциниро-

вание взрослого, не требующего столько кальция организма.

Правда, некоторые специалисты по рациональному питанию, например, автор нескольких книг на эту тему, врач-диетолог Рудольф Воробьев, считают, что здоровый организм – превосходно отлаженная система, которая из любого количества необходимых микроэлементов отбирает столько, сколько требуется. Это суждение противоречит несколько механистическому представлению Каплана, с позиций которого, кстати, трудно объяснить онкологические заболевания у детей.

Может, все-таки дело не столько в валовом количестве кальция, но в нарушенном оптимальном усвоении? Тогда мы возвращаемся к банальной истине, что рак – болезнь обмена веществ. От чего, впрочем, ни больным, ни врачам не легче.

Допустим, однако, правоту Каплана: избыток кальция. Что же делать? Замещать ионы этого металла ионами натрия, утверждает он. Иными словами, гасите известь! Чем больше натрия в нашей пище, тем меньше кальция в крови: его соли после натриево-кальциевого замещения выпадают в осадок и выводятся из организма.

Следующий вывод почти очевиден: поваренная соль или питьевая сода решают проблему. Но возникает новая: соль усиливает кислотность среды, сода – щелочность. Выходит, безразлично, что добавлять в рацион.

Этот вопрос Яков Михайлович решает с простотой истинного мудреца: необходимы регулярные анализы кислотно-щелочного баланса в организме. В соответствии с ними пища либо подсаливается, либо подщелачивается.

Другой вопрос, что лабораторный анализ – дело не всегда простое: каждые месяц-другой получить от

врача направление на бесплатный анализ вряд ли удастся, а платить не всякий может. Но это, согласитесь, вопрос социальный, а не научно-практический.

Есть и другой выход из этой ситуации. В Германии производят прибор для определения кислотно-щелочного баланса по химическому составу слезы. Прикладываешь такой прибор к глазу – и получаешь все интересующие параметры крови (ибо слеза продуцируется из крови). Увидел, к примеру, что содержание кальция зашкаливает и наблюдается сдвиг в сторону кислотности, значит, добавляй в пищу соду вплоть до нормализации показаний прибора.

На личном опыте Яков Михайлович убедился: многолетний контроль над таким балансом в организме обеспечивает отменное здоровье. В свои 78 лет Яков Михайлович ни на что не жаловался и радовал собеседника белозубой улыбкой. Понятно, что одна ласточка весны не делает, но было бы куда хуже, если бы о сохранении здоровья рассуждал человек с хроническими недугами.

Со своей гипотезой автор ознакомил специалистов-онкологов. И получил в Киеве отзыв заведующего кафедрой онкологии медицинской академии, доктора медицинских наук, профессора А.Милянковского. Приведу выдержку из этого документа: «...имеются правильно замеченные автором изменения водно-электролитного обмена в организме больного злокачественной болезнью, в частности, кальциевого. Возможно, есть и рациональное зерно в вопросе нарушения трансмембранного транспорта кальция и его влияния на процессы метаболизма и размножения. Однако организм как саморегулирующаяся система способен к поддержанию постоянства кальциевого обмена, и если

оценивать его роль в процессе канцерогенеза, то следовало бы исходить не из количества поступающего в организм или выводимого из него элемента, а из процессов, нарушающих его транспорт и метаболизм на самых различных уровнях, включая молекулярный».

Такой вот отзыв — скорее, нам кажется, нейтральный, нежели положительный, но признающий актуальность подхода.

Помимо реакции официальной медицины, небезынтересны пересечения с другими снискавшими популярность системами рационального питания. Недавно умерший московский биолог Сурен Авакович Аракелян был убежден, что привычная (невегетарианская) система питания имеет однозначный сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления организма. Поэтому щепотку соды на чайник воды или кастрюлю супа Аракелян считал повседневной профилактикой онкологических заболеваний. С ним солидарна известная целительница Надежда Семенова, сопровождающая очищение организма предварительным его раскислением. Независимо от них к резкому увеличению доли щелочных продуктов в рационе призывает создатель популярной диетологической системы Александр Дерябин: болгарский перец, орехи, бобовые, морковь — вот, по его мнению, ежедневные антираковые гаранты.

Примечательно, что подход Якова Каплана принципиально совпадает с вышеперечисленными.

Таким образом, профилактика рака (а также инфаркта миокарда, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и многих других хронических болезней), разработанная Капланом, заслуживает внимания. Как и его предложение регулярно контролировать с помощью слезы кислотно-щелочной баланс в организме.

Григорий МАЛАЙ.

ПОСМОТРИТЕСЬ-КА В ЗЕРКАЛО!

Беседы о печени, начатые в № 14 (218) «ЗОЖ», продолжает врач первой категории ЦНИИ гастроэнтерологии Елена Владимировна ГОЛОВАНОВА.

Почему-то принято считать, что только завзятым алкоголикам угрожает цирроз печени. Я расскажу о том циррозе, который в 95% случаев настигает женщин. Так что мой призыв внимательно присмотреться к своему лицу — отнюдь не праздная рекомендация из салона красоты.

Бывает, человек всю ночь промучился, ворочаясь с боку на бок от нестерпимого зуда. Поутру после бессонницы какой у женщины может быть вид? Она и не обратит внимания, что белки глаз как будто бы пожелтели. Подумает, наверное, что понервничала вечером или съела что-нибудь не то, вот и не сомкнула глаз — все чесалась. Махнет на все рукой: ладно, пройдет, и поспешит на работу.

Но неприятное состояние продолжается. Тело хочется аж расцарапать, и ощущается какая-то слабость. Ну и отправляется наша дама первым делом к дерматологу или аллергологу. Безуспешно и долго лечится, теряя драгоценное время, а прицепившееся недомогание никак не отпускает.

Так происходит с большинством наших пациентов, а это преимущественно женщины старше 40 лет, у которых появилась болезнь с мудреным названием «первичный билиарный цирроз печени». За медицинским определением скрывается поражение мелких желчных протоков печени. Заболевание хроническое и к тому же прогрессирующее, чревато различными осложнениями. Оно приводит к дефициту желчи в кишечнике, нехватке жирорастворимых витаминов, нарушению минерализации костей и развитию остеопороза. Больная худеет, десны начинают кровоточить, зрение ухудшается, боли в костях и их ломкость усиливаются.

В происхождении «женской желтухи», как ее часто именуют в быту, ведущее значение ученые придают наследственной предрасположенности и нарушению иммунных — защитных свойств организма, связанных с изменением желчных протоков. Замечено, что горожанки подвержены хронической хвори чаще, чем сельские жительницы. Может быть, сказывается влияние экологии? Во всяком случае, причины болезни, открытой еще в XIX веке, установить до сих пор не удалось.

Врачи лишь констатируют очевидные признаки злого недуга, и то не сразу. Вначале болезнь протекает скрытно, без каких-либо симптомов или прячется под маской другой хвори. На ранних стадиях заболевания человек чувствует себя хорошо, что только усложняет дело. Во время профилактического осмотра или, скажем, обследования по поводу других заболеваний врач обнаруживает первичный билиарный цирроз. Но он, как правило, сопровождается изменением кожных покровов. Помимо часто невыноси-

мого зуда появляются пигментные пятна, в углах век — белые бляшки. На передней поверхности голени могут возникнуть утолщения кожи. А в правом подреберье ощущается боль. Наконец, налицо — желтуха, затем хронический гепатит и цирроз, заканчивающийся кровотечением из варикозно-расширенных вен пищевода. Вообще, естественное течение первичного билиарного цирроза непредсказуемо. А отдаленный прогноз пессимистичен: продолжительность жизни больных составляет 15-20 лет.

Вот потому-то и моя первая рекомендация: будьте внимательнее к себе. Заметив перечисленные признаки — зуд, желтизну склер, повышенную утомляемость и слабость, торопитесь к гастроэнтерологу. Очень важна как можно более ранняя диагностика. И только биохимические анализы позволяют установить истинную картину вашего состояния, помогут исключить вирусный гепатит и другие заболевания. Если зафиксированы биохимические отклонения — повышение билирубина, уровня холестерина, изменены печеночные пробы, значит, вас настиг первичный билиарный цирроз печени. Чем раньше удастся «поймать» болезнь, установить точный диагноз, тем успешнее пройдет лечение, тем дольше и качественнее, без лишних мучений будет жизнь пациента.

Наиболее эффективным препаратом сегодня медики признают урсодезоксихолиевую кислоту, иногда применяют и преднизолон. Однако врачевание в домашних условиях нереально, самолечение противопоказано, поскольку еще и специалистам далеко неясны все нюансы этой печеночной пагубы. А профилактика из-за невыясненности причин заболевания невозможна. Тем не менее существует ряд элементарных способов, усиливающих противостояние первичному билиарному циррозу.

В первую очередь надо остерегаться всевозможных тепловых процедур в области печени. Ни в коем случае никаких аппликаций, компрессов, грелок на правое подреберье! Противопоказано и ультрафиолетовое облучение. Загар и южные пляжи пусть останутся привилегией других. Солнце и резкая смена климата вредны, усугубляя хворь, и не только попавшим в сети «женской желтухи». Нельзя и использовать гормональные препараты в качестве контрацептивов.

В области питания предпочтение должно быть отдано нежирным и кисломолочным продуктам. Жареная и жирная еда усиливает болевой синдром в подреберье, нередко вызывая тошноту, метеоризм, неустойчивый стул.

В заключение хочу повторить свой совет милым дамам — внимательно разглядывать в зеркале не только свои морщины. Еще раз — зуд кожи, слабость и желтые белки глаз — вот три повода поспешить к гастроэнтерологу и пройти медицинское обследование. Будем бережны к своему здоровью.

Рекомендации записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

ВОТ ТАКАЯ МОЯ ТЕРАПИЯ

Покупаю газету с недавних пор, но уже открыла для себя много интересного. Теперь благодаря «ЗОЖ» делаю зарядку, пью настой «золотого уса», а главное — сама «заряжена» положительными эмоциями и стараюсь ими «зарядить» всех своих знакомых.

У меня нормализовалось давление (а было все время 90/60) — раньше во второй половине дня обязательно пила кофе, теперь же потребность поднять таким способом тонус отпала.

Хочу дать рецепт людям с нервной профессией. Сама я педагог с 19 лет, работаю с детьми (сначала в детском саду, теперь в школе веду кружок «Цветоводство»). Специально этот способ лечения не выдумывала, он родился сам — из личного опыта.

Ситуаций для раздражения очень много — на работе и дома. Вот пример из жизни. Прихожу домой с работы, и на кухне, где на окне стояли кактусы и суккуленты, всего 30 штук, половины нет — валяются кучкой, и собрана земля (дочь успела немного прибрать).

Это просто кот, увидев за окном птичку, бегал по подоконнику. У меня ужас в глазах и гнев на кота: думала, побыю. Ничего не могу делать, руки трясутся. Ушла в большую комнату с возмущением и ругательством в адрес кота (дочь его предусмотрительно убрала с моих глаз) и машинально стала ухаживать за другими комнатными растениями (у меня их много).

Я даже не заметила, как пропал мой гнев — цветы забрали все мое плохое настроение, может быть, за час, не больше. Я снова вернулась к кактусам и суккулентам — снова рассадил их по горшочкам, и ни один не пропал. Коту повезло, он жив и здоров (он очень ласковый, любит целоваться, лечит меня: если у меня что болит, он всегда на это место ложится).

Теперь я устраиваю себе такую разрядку уже специально, в любое время дня и ночи. Советую попробовать.

А суть этого лечения очень проста — заботься о других, люби, отдавай время, и тебе будут платить тем же. Как все в жизни просто!

Адрес: Половниковой Надежде Владимировне, 620137, г. Екатеринбург, ул. Сулимова, д. 47, кв. 34.

«ЗОЖ»: Письмо Надежды Владимировны не очень-то подходит под рубрику «Личный опыт», но... Мы печатаем его на этой полосе, потому что опыт снятия стрессов с помощью цветов и домашних животных многим может пригодиться: у всех есть дома подо-

конники, кое-где пустующие. А комнатные цветы так на них и просятся. А уж забавным котяткам так радуется сердце!..

ЗАБУДЬТЕ АББРЕВИАТУРЫ: «ОРЗ» И «ОРВИ»

К вам обращается не совсем обычный читатель. Занимаюсь проблемами ЗОЖ уже более двадцати лет, работал и читаю студентам педагогического университета спецкурс: «Нетрадиционные средства и методы оздоровления взрослого населения». В последнее время стал активно пополнять лекции сведениями из вестника «ЗОЖ», естественно, ссылаясь на газету, и заодно сообщаю студентам подписной индекс с соответствующим пожеланием о подписке.

Очень многое из рекомендаций студентам я реализовал в собственной жизни, особенно в критическое время, когда после авиационной аварии я получил травмы, по образному определению нейрохирургов, «несовместимые с жизнью».

После почти месячного пребывания без сознания стал постепенно возвращаться к жизни. К «новой жизни», ибо из человека, обладавшего довольно высоким уровнем двигательных способностей (мастер спорта по гимнастике, неоднократный победитель республиканских соревнований, дельтапланерист, член сборной команды России) превратился в инвалида, учившегося заново сидеть, стоять, ходить, разговаривать и выполнять несложные физические упражнения. Правда, занимался я по 5-6 часов каждый день. Все это дало результат: ВТЭК вынуждена была снять с меня вторую группу инвалидности, и я вновь приступил к преподавательской деятельности, правда, сменив спортивную кафедру на теоретическую.

Газета «ЗОЖ» для меня — великолепное методическое пособие, с помощью которого пополняю свой багаж информации. Из всего того, что имеется за душой и что неоднократно апробировал в собственной жизни, решил откликнуться на обращение: «А ты написал в «ЗОЖ»?» (№ 16 (196) за 2001 год) и поделиться весьма действенным средством после всяческих травм, которое называется «Термомассаж».

Суть: поочередные ванночки (кастрюли, тазы, ведра, тарелки) с горячей и холодной водой. Температура по Цельсию: +40-50° — горячая, +14-16° — холодная. Если травма не на конечности, а в другом месте, то можно воспользоваться салфетками (маленькие махровые полотенца), помещая их одну — в горячую воду, другую — в холодную. Затем, также поочередно отжав их, прижимать к не-

обходимому месту (на 30 сек. — 1 минуту). Физиологический смысл: расширяя и суживая просвет кровеносных и лимфатических сосудов, способствуем усилению кровотока и лимфотока, тем самым улучшая питание тканей и ускоряя заживление травмированного места.

Таким образом, например, я «оживлял» свою неживую левую руку (лево-сторонний гемипарез) и мимические мышцы лица вокруг губ.

К сведению молодых мам: термомассаж стоп ног ваших детишек является прекрасным средством закалывания, улучшения деятельности центральной нервной системы. И самое главное — средством абсолютно безопасным при соблюдении некоторых методических правил. Первое: постепенность и последовательность — начинать нужно с минимальной разницы в температурах относительно нормальной температуры человеческого тела: «горячая» вода — 36,8°, «холодная» — 36,4°, в последующие дни прибавляем и отнимаем 0,2° (37,0 и 36,2°) и так, очень постепенно, доводим температуру горячей воды, уже без кавычек, до необходимых +40-50°, а холодную — до +14-15°.

Второе: систематичность. Главное, преодолеть собственную лень и КАЖДЫЙ день по два раза — утром и вечером, перед сном — с водным термометром в руках, с двумя тазиками и с махровым полотенцем, возиться в ванной комнате не так уж и много времени, 5-6 сочетаний по одной минуте, начиная с горячей и заканчивая холодной водой, после чего производите массаж стоп ног с помощью махрового полотенца, массируя биологически активные точки. Уверяю вас, будете вознаграждены тем, что в вашем лексиконе станут все реже и реже появляться до этого популярные аббревиатуры: «ОРЗ» и «ОРВИ» (острые респираторные заболевания и вирусные инфекции).

Между прочим, и вам, милые дамы любого возраста, на заметку: тот же термомассаж является прекрасным средством омоложения кожи лица. Примером того является многолетний опыт академика А.А. Микулина, из книги которого «Активное долголетие» (М., «ФиС», 1966) я и почерпнул эти сведения. В книге помещены две фотографии, на которых, в одном и том же ракурсе, автору 62 и 82 года, но мужчине на этих обоих снимках без всякого преувеличения дашь не более 42 лет. Единственное дополнение: после водных процедур необходимо обработать кожу своего — на глазах помолодевшего — лица питательным кремом, соответствующим типу вашей кожи. Средство это эффективнее, чем разные причудливые маски.

Александр САМЫЛИЧЕВ,
кандидат педагогических наук,
доцент Нижегородского
педагогического университета.
Нижний Новгород.

Бабушка помогла

Помню, в детстве меня одолел такой кашель, спасу не было. Благо, бабушка оказалась рядом. Она то и избавила меня от недуга, ибо немало знала секретов изгнания хвори из организма.

Помню, взяла чугунок, наполнила его наполовину овсом, залила молоком, накрыла сковородой — и в печку... По мере выкипания подливала молоко. Когда овес распарился, отодвинула котел на загнетку для постепенного охлаждения. Принимал я отвар по две столовые ложки три—четыре раза в день. Кстати, вместо овса можно использовать ячмень или вперемешку овес и ячмень.

А вот при насморке, особенно хроническом, к молоку лучше не прибегать. Тут уж следует воспользоваться соусом из натертого хрена, смешанного в равных частях с лимонным соком. Снадобье принимают по половине чайной ложки два—три раза в день за 30—40 минут до еды. «Лекарство» вызывает слезотечение, а вот выделения из носа прекращаются.

Адрес: Новикову Юрию Андреевичу, 105037, Москва, Измайловский проспект, дом 59, кв. 18.

Рецепт Антонины Хлобыстиной. Возвращаясь к напечатанному

Мое письмо с рассказом о том, как я вылечилась от остеомиелита, опубликованное в «ЗОЖ» № 7 за 2002 год под названием «Рецепт Антонины Хлобыстиной», вызвал море откликов. Сколько, оказывается, людей страдают этой болезнью! Не хочу умалять

успехи нашей официальной медицины, но то, что борьба с остеомиелитом на этом фронте идет не очень успешно, — неоспоримый факт. Народная медицина тут более эффективна.

Своим корреспондентам я ответила. Но решила написать и в вестник, так как вопросы задают одни и те же.

Сколько раз можно использовать щелок из осиновой коры?

Щелок можно использовать только один раз. Для каждой новой ванны нужно делать новый раствор, считается, что «вторая вода» будет заражена возбудителем болезни.

Сколько нужно пить яичную скорлупу?

Я пила и пью ее до сих пор. Суточная норма — скорлупа с одного яйца. Милые, дорогие люди, поймите, я не врач, а просто вылечилась. Рецепт этот не мой и даже не Антонины Хлобыстиной, а какой-то бабули. Тоня помогла донести ей тяжелую сумку, и она в благодарность дала ей рецепт. Антонина так вылечила брата.

Кстати, забыла сообщить еще один хороший рецепт с яйцом. Когда мы были детьми, помню, мама всегда использовала желтковую мазь для лечения гнойных ран. Между прочим, на желток, как и на осиновою золу, тоже выходят личинки костоеда.

Вот рецепт мази. 1 желток от свежего (желательно, 1-2-го дня) куриного яйца, 1 чайная ложка чистого меда, 1 чайная ложка домашнего теплого топленого масла, 1 чайная ложка чистого медицинского спирта, 1/3 чайной ложки хлебной (питьевой) соды и половинка маленькой церковной свечки. Свечу растопить, но не кипятить и добавить все компоненты. Размешать. Мазь готова. После ванны из осиновой золы раны промокнуть стерильной салфеткой, а на другую салфетку положить порцию мази и забинто-

вать. Принимать ванну и делать вторую перевязку надо на ночь через сутки.

Адрес: Шадчневой Л., 363110, РСО-Алания, г.Владикавказ, с. Михайловское, ул. Мичурина, д. 9, кв. 15.

До сих пор помню советы нашего семейного врача

До революции у нас был семейный врач — доктор Кач, имени-отчества, к сожалению, не помню, а фамилию запомнила — она писалась со знаком «ъ» — Качъ. От него я узнала много полезного, чем пользуюсь до сих пор. Например, знаю, как приготовить мазь от ожога. Очень эффективное средство.

Моя мама, подавая кипящий самовар к столу, неожиданно опрокинула его на себя, получив обширный ожог груди и правой руки. Наш доктор приготовил мазь, и ожог через неделю прошел без каких-либо осложнений.

Мазь составлялась из следующих компонентов:

- 10%-ная настойка арники — 200—250 мл
- мел измельченный — 200—250 г
- борный вазелин — 1—2 тюбика.

И готовилась так. Мел кусковой размельчить в порошок, но прежде прокалить его на чугунной (или эмалированной) сковородке для дезинфекции. Порошок положить в фарфоровую тарелку и вливать настойку арники до тех пор, пока он полностью не пропитается ею. После этого добавить борный вазелин и всю массу перемешать. Она должна быть, как не очень густая манная каша.

Эту мазь доктор Кач и нанес на мамины ожоги и закрепил бинтом. Повяз-

ку снял через несколько дней, когда раны полностью затянулись и на месте ожога образовалась розовая кожица. Он объяснил нам, что арника действует как антисептик, убивает микробы, в результате чего под повязкой не образуется нагноений, мел впитывает сукровицу, а борный вазелин смягчает вновь образующуюся молодую кожу, предохраняя ее от растрескивания.

Когда мне было 4 года, это было в 1925-м, у меня заболели глаза. Из-за резкой боли я не могла смотреть на яркий снег. Мне провели курс лечения, боль прошла, но образовалось бельмо. Незнакомая женщина, стоявшая с мамой в очереди на прием к офтальмологу, рассказала, что в ветеринарии существует метод сведения бельма путем вдувания в глаза сахарной пылицы. Для этого необходимо подготовить:

- кусковой сахар,
- чистую льняную салфетку или кусочек ткани,
- трубочку из ржаной соломы 12—15 см,
- чистый лист бумаги,
- молоток.

На стол кладете салфетку, рядом чистый лист бумаги. В центр салфетки кладете кусочек сахара, прикрываете его свободным концом салфетки и разбиваете сахар молотком. Берете салфетку за четыре угла и трясете ее над листом бумаги. Осевшую сахарную пылицу собираете на кончик ножа и засыпаете ее в соломенную трубочку. Кто-то из родственников вдует пылицу в глаза через раскрытые веки. Эту процедуру проделывают много раз, при необходимости 10 и даже более, пока бельмо не исчезнет.

При введении сахарной пылицы в глаза возникает кратковременное неприятное ощущение, которое с выделением слезы проходит.

Жукова Тамара Семеновна.

Москва.

И снова про щелок

Хочу дать совет тем, у кого бывают внезапные боли в желудке, рези, колики. Нужно взять любой древесной золы от костра или из печи и залить кипятком в пол-литровой банке. Пусть постоит минут 20. Чернота осядет на стенках банки, а сама водичка будет чистая, как слеза. Выпейте 40 г полученного щелока, и желудок быстро успокоится.

От высокого давления я избавилась народным средством — льняным маслом. Купила литровую бутылку льняного масла и принимала по 1 ст. ложке 1 раз утром за 1 час до завтрака. Курс лечения — 2 месяца. Масло держать в холодильнике. Еще я терла на терке сырую морковь и сырую свеклу, добавляла растительного масла и ела без соли 2 раза в день.

Адрес: Ляш Раисе Федоровне, 626430, Тюменская обл., г. Нефтеюганск. До востребования.

Яйца на коньяке — от бронхита

Этим рецептом от бронхита лечилась еще моя бабушка. На 1 порцию лекарства возьмите 10 сырых в скорлупе яиц, сложите на дно кастрюли. Пропустить через мясорубку 10 лимонов в кожуре и положить поверх яиц. Все оставить на 14 суток. На слое лимонов образуется корочка плесени, уберите ее ложкой. Сшейте марлевый мешочек и переложите в него смесь: яйца вместе с лимонами. Хорошо отожмите. Жидкость перелейте в банку, а остальное выбросьте. В банку с жидкостью добавьте 0,5 л коньяка и 1 кг жидкого меда. Оставьте на

сутки. Пить по 50 г 3 раза в день до еды, пока кашель не прекратится. Повторить курс через 3 месяца, а затем еще через полгода.

Особое внимание стоит обратить на то, чтобы яйца были свежими.

Адрес: Клычковой Т.А., 111141, Москва, до востребования.

Искала для мужа хмель, а нашла хвощ для себя

Страдаю псориазом с 17 лет, сейчас мне 59. Основная причина болезни — стрессы и нарушение обмена веществ. Болезнь то уходит, то вновь возвращается...

По рецептам «ЗОЖ» я пробовала лечиться средствами, которые могла достать. Но травы и мази не помогали, а из-за ежедневной стирки я не могла лечиться как положено. Но вот однажды...

У мужа были частые позывы к мочеиспусканию. В книге «Лекарственные растения» я стала искать травы, которые помогают от этой напасти. Нашла: хмель. Прочитала: подходит. А на предыдущей страничке было написано про хвощ. Из любопытства прочитала и про хвощ. Оказалось, хвощ помогает при кожных болезнях. Хвощ растет у нас в огороде в избытке. Я начала лечиться. На 700 мл воды брала 2 ст. ложки сушеного измельченного хвоща, кипятила 5 минут, через 3 часа процеживала. Применяла отвар для ежедневного обмывания тела. Полотенцем не вытиралась, обсыхала на воздухе. Купалась в теплой воде раз в неделю без мыла, чтобы не раздражать болячки, но с мочалкой. Белье меняла ежедневно. Уже через 10 дней лечения хвощом маленькие болячки поблекли

и исчезли. Большие исчезли дней через 12. Тело полностью очистилось от болячек за 22 дня. Но я не прекращаю обмываться отваром хвоща для профилактики каждые 2-3 дня и по сей день.

Теперь, когда мои мучения позади, я рассказываю об этом читателям вестника, может быть, мой совет кому-то окажется кстати. У всех нас разные организмы, ищите «свое» лекарство и не отчаивайтесь!

Извините, но адрес свой не пишу.

Пономарева.

г. Липецк.

Гимн

календуле

Хочу написать о моей любимой траве календуле.

Радуюсь тому, что о ней все чаще и чаще пишут в вестнике. Я познакомилась с этой травкой еще в 1964 году. Лето. Сыну 2 года. Ротик в язвах. Стоматит. Я заварила цветы календулы и дала ему поддержать отвар во рту и выплюнуть. Два раза полоскали — и ротик чистый. Приехали в Черкассы. У родных на столе каждое утро в банке свежесваренная календула, они ее пили вместо чая в любое время.

У дочки в 1968 году на виске появился лишай. Ей был тогда годик. Врач сказал, что лечить девочку надо мазями, которые можно применять лишь с трех лет. Это что же получается? Два года мучиться? Моя тетя стала протирать болячки соком свежих ноготков. Лишай исчез. Помню, врач тогда сказал, что это временный эффект. Но он ошибся: временный эффект длится уже 35 лет.

У моей тети, она инвалид с детства, единственным занятием всю жизнь было чтение книг. И до самой смерти, а прожила она 80 лет, тетя читала без очков, так как промывала глаза календулой.

Напомнило как-то о себе сердце — как иголками закололо. Я заварила календулу по совету Г.З. Минеджана из книги «Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения», прочитав рецепт в разделе «Сердце». Выпила приготовленное лекарство, и через несколько минут боли стихли. После поста на Пасху поела яиц, а ночью почувствовала во рту горечь. Открыла эту же книгу в разделе «Желчный пузырь» — опять спасла календула. Читаю раздел «Давление» — снова календула. Поэтому бокал с ее настойкой всегда держу наготове. Завариваю обычно так: 1 ст. ложку цветков на стакан кипятка. Но часа через 2-3 нужно обязательно настой процедить. Траву не выбрасываю: протираю руки, лицо.

Адрес: Ковлягиной Галине Васильевне, 446350, Самарская обл., г. Кинель-Черкассы, ул. Право-Набережная, д. 17.

Про мед и баню

«ЗОЖ» выписываю с августа 2001 года. Многие рецепты и советы действительно доступны и просты. Вот и я решила поделиться с читателями такими же простыми рецептами из собственного опыта. Расскажу, как я избавилась от гнойного гайморита при помощи меда и парной. Понадобилось 1/3 стакана меда. Разделась и с головы до пят намазала сухое тело медом. Зашла в парную. Как только побежали сладкие «ручьи» по телу, процесс, как говорится, пошел. Окончание процедуры я определяю так: проведу пальцем по коже и на язык — не сладко, значит, все. Не ополаскиваясь водой, одеваюсь — и в постель. Укутываюсь с головой одеялом. Не бойтесь, к белью не прилипнете.

Возьмите полотенце с содой под одеяло протирать лицо. 1—1,5 часа, сколько сможете, «допаривайтесь» в постели, потом смените белье. Отложите все дела до утра, не охлаждайтесь. Я проделала три процедуры через каждые 3 дня. Даже не заметила, как гайморит прошел. Ну, а если вернется, повторю лечение.

И еще. У меня зоб. 35 лет я пользуюсь таким методом для лечения: кожуру и перегородки с 0,5 кг грецких орехов и 1 мускатный орех растолочь по возможности как можно мельче. 1 чайную ложку готового молотого порошка засыпать в литровую банку и залить 0,5 л водки или разбавленным спиртом. Поставить в темное прохладное место на 7 дней. Пить перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Во время лечения, возможно, будет побаливать голова, тогда перейдите на дозу поменьше, на десертную или чайную ложку, но не бросайте. Если одного курса недостаточно, отдохните 1 месяц, потом повторите. Один раз в год я провожу этот курс лечения для профилактики.

А теперь, уважаемые читатели, к вам просьба. Кто может поделиться настойкой болиголова на 2 курса лечения с 1 до 40 капель и обратно? Муж тяжело болен. Пробовали многое, состояние ухудшается. Болиголов у нас не растет. Может, кто заготовил впрок, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Чикашевой Р.И., 462413, Оренбургская обл., г. Орск-13, пос. Степной, ул. Полевая, д. 105.

Дополнение к рецепту от чирьев и гноящихся ран

Прочитав на странице 17 в «ЗОЖ» № 7 за 2002 год рецепт, который прислал

Андрей Дмитриев из Татарстана, решила его дополнить. Дело в том, что четыре года назад я воспользовалась рецептом мази, которая избавила меня от панариция без удаления ногтей. Готовила мазь так: половину куска нового (ни разу не мыленного) темного хозяйственного мыла натерла на терке, мелко порезала две большие луковицы-репки и смешала с мылом, разбавила сливками и все положила в кастрюльку. Кастрюльку же поставила не на огонь, а на сковороду, на которую насыпала песок. И варила на медленном огне (то есть на горячем песке) до тех пор, пока масса не станет однородной и не загустеет. Хранила мазь в баночке в холодильнике. Срок — неограниченный.

Рецепт действительно хорош. В этой мази присутствуют три лечебных компонента: мыло размягчает больные ткани, лук вытягивает всю дрянь и лечит, сливки питают новую кожу и смягчают действие мыла.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Тугариновой Валентине Ивановне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, Белый Уголь, ул. Новая, д. 12.

Про водяной перец, корни шиповника и древесную золу

Вестник «ЗОЖ» — мой друг, который поможет в трудную минуту. И я, в свою очередь, стараюсь помочь тем, кто в этом нуждается. Как-то еду в автобусе, встречаю знакомую. «Нина, мне нужно с тобой поговорить». «Что случилось?» — спрашиваю. «У меня болят почки, а ты, го-

ворят, лечишь». Я дала ей номер своего телефона и сказала: «Звони. Но я не лечу, а лишь даю советы. Беру их, кстати, в «ЗОЖ».

Сама инвалид 3-й группы. Мне 51 год. Болею давно: барахлит опорно-двигательный аппарат. У меня позвоночная грыжа, протрузия. Пользуюсь рецептами вестника. Например, вылечила суставы настоем корней шиповника, рецепт которого взяла из «ЗОЖ». Корни копали с мужем поздно осенью. Пила я настоем 2 месяца. Теперь чувствую себя хорошо, руки даже на погоду не реагируют.

Вот этот рецепт. Корни шиповника помыть, посушить, чтобы не плесневели, мелко нарезать. Горсть корней положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, но чтобы не кипели, а прели на медленном огне. Через час-полтора снять. Остынет — можно пить. Я пила, когда захочу, но желательно до еды по полстакана вместо чая.

А теперь хочу дать очень нужные и простые рецепты от геморроя. У меня свекор почти 30 лет мучился, чего только не делал, а вылечился простой травкой. Водяной перец, или по-научному горец перечный, заваривал и кипятил минут 20 (примерно 3 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка). Укутывал, чтобы настоялось, а потом пил отвар за 20 минут до еды 3 раза в день по полстакана. Если вы хотите только снять воспаление, то хватит 2 дней. Но если решили избавиться навсегда, то надо пить 2-3 месяца. Через несколько лет я сама вылечилась и вот уже лет десять забыла о геморрое.

Водяной перец продается в аптеке. Но если хотите сами собирать, то знайте: трава растет по берегам рек, водоемов. Рвать ее надо, когда она уже цветет,

а если раньше, то она очень горькая.

А еще я хочу посоветовать тем, у кого пародонтоз (плохие десны, кровоточат и шатаются зубы), лечиться доступным средством: взять соль, древесную золу и питьевую соду в равных частях, смешать и чистить зубы.

Соль лечит десны, зола лечит и отбеливает, сода питьевая восстанавливает эмаль.

У меня болели десны и шатались несколько зубов. Врач сказал, что надо удалять: все равно выпадут. После курса домашнего лечения я уже 8 лет забыла, как болят и шатаются зубы. Они укрепились, и я все зубы сохранила.

Может быть, кто знает, как бороться с коварной болезнью — межпозвонковой грыжей?

Адрес: Косовой Нине Владимировне, г. Котовск, Тамбовская область, ул. Поскоикина, д. 6-33.

«Возвращение» яблочного уксуса

Много лет назад статья в одном из журналов о целебных свойствах яблочного уксуса стала для многих, и для меня в том числе, настоящей сенсацией. Помню, как в нашем районе весь магазинный 10-копеечный уксус раскупили за одну неделю. Но на этом ажиотаж и закончился. Одна из причин, думаю, заключалась в том, что в те перестроечные годы в магазинах под видом целебного уксуса продавали обыкновенный «химический» яблочный экстракт. Таким образом, лечебный яблочный состав был явно скомпрометирован и потому забыт.

А между тем сделать его самим ничего не стоит. В

поступили в прежние годы писателем о рецепте приготовления яблочного уксуса в домашних условиях. Хочу поделиться с вами своим методом.

Прежде всего приготовьте созревшие яблоки, лучше подходит «Антоновка», натрите их вместе с сердцевинкой на крупной терке. Положите получившуюся кашу в стеклянный сосуд и налейте кипяченую, чуть теплую воду из расчета: на 0,5 литра воды 400 г яблочной кашицы. Добавьте 100 г меда (или сахара) и 10 г хлебных дрожжей на каждый литр воды. Я, например, вместе с хлебными дрожжами кладу 20 г сухого черного хлеба. Сосуд оставьте открытым. Хранить его надо в темноте при температуре 20-25 градусов в течение 10 дней. 2-3 раза в сутки помешивайте деревянной ложкой. Затем кашу переложите в марлевый мешочек и процедите в другую стеклянную банку, закройте марлей и оставьте для дальнейшего брожения. На этой стадии я добавляю 50 г сахара на литр жидкости. Не размешивая, завязываю банку марлей и ставлю в теплое место. Яблочный уксус созревает 40-60 дней, жидкость сама посветлеет и станет приятной на вкус. Светлую жидкость сливаю через шланг, но можно процедить через марлю.

Вот это и есть настоящий яблочный уксус. Разлейте его в бутылки (осадок выбросьте), плотно закройте пробками. Хранить уксус лучше всего в холодильнике, можно и в шкафчике, чем дольше он стоит, тем полезнее становится. Во время приготовления уксуса вокруг появляются фруктовые мушки. Это нормально: после разлива уксуса по бутылкам мушки исчезнут. В процессе настаивания уксуса наверху жидкости появляется (не всегда) пленка в виде ма-

ленькой медузы, это и есть «уксусная матка», которая в несколько раз ценнее самого уксуса.

Чтобы снять усталость и облегчить работу сердцу, я принимаю яблочный уксус: на 1 стакан воды — 1 столовую ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда (или сахара). Пью один-два раза в день и до, и после еды 10-15 дней, потом делаю перерыв 10 дней, затем повторяю. Иногда умываюсь слабым раствором уксуса: 2 чайные ложки на кружку воды. При ангине полощу горло раствором: одна чайная ложка уксуса на стакан воды — через каждый час.

Словом, я без яблочного уксуса теперь никуда. Всегда под рукой 2-3 бутылочки.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.

От радикулита, ревматизма, ломоты в суставах...

Мама длительное время болела, даже сознание теряла от болей в суставах. На наше счастье, кто-то дал этот рецепт, и мы поставили маму на ноги.

Спирт чистый + спирт нашатырный + масло вазелиновое + масло камфорное + скипидар + сок алоэ (столетник не моложе 3 лет, 5 дней до срезки не поливать) — по 100 граммов каждого компонента, новокаин — 1-2 большие ампулы.

Слить все в темную бутылку, поставить на 5 дней в темное прохладное место, но не в холодильник. Два-три раза в день взбалтывать. Лекарство готово. Чтобы все не подогревать

всякий раз, нужно отлить часть лекарства в маленькую бутылочку с плотной крышкой. Перед этим сильно-сильно взболтать, потом перемешать 1-2 минуты. Перед употреблением подогреть в горячей воде до температуры парного молока, но не на плите. Снова сильно взболтать. И вот теплую смесь наливаем в углубление ладони, а бутылочку сразу закрываем, чтобы не испарялись препараты. Затем растираем больные места ладонями, сильно прижимая к телу, затем — ребром ладони, так, чтобы стало тепло и рукам, и больному. После растирания лучше оставаться в постели.

Сама я лечусь медью и медными монетами до 1961 года. Перед употреблением чищу их зубным порошком, мою, протираю полотенцем. Медью вылечила шпоры, грыжу, на ноге шишку от ушиба, сильный кашель, остеохондроз. Если пластинка не прилипает, приклеиваю ее лейкопластырем на 2-3 дня. Затем делаю перерыв 2 дня и снова повторяю до полного излечения.

Медь также снимает отеки, шишки от укусов.

Адрес: Ситниковой Валентине Николаевне, 607183, Нижегородская область, г. Саров, ул. Радищева, д. 9, кв. 66.

Как чистотел помог мне избавиться от пародонтоза

Слово «пародонтоз» я впервые услышал лет 25 назад в кабинете стоматолога — у меня на нижних зубах в местах прилегания их к деснам появились незначительные канавки. Самую глубокую из них стоматолог подчистил и запломбировал. Временно

о пародонтозе было забыто. Но лет через 10-12 появились новые его признаки: при чистке зубов начали кровоточить десны, зубы стали шататься.

В 1999 году у меня уже «ходили» клыки, а другие зубы, в том числе и коренные, заметно пошатывались. Чистить их уже стало больно. Шел неприятный запах изо рта.

В 2000 году я перенес сложную операцию. Находясь в больнице, стал принимать настойку чистотела, которую принесла жена. По 1 чайной ложке 3 раза в день перед приемом пищи за 20-30 минут в целях профилактики воспалительного процесса после операции, с разрешения лечащего врача. Через некоторое время стал на ночь полоскать этой настойкой полость рта. Примерно дней через 10 заметил, что десны укрепились и меньше кровоточат, а зубы все меньше и меньше шатаются. Я продолжал полоскать рот настойкой чистотела и после выписки из больницы. Примерно через 4 месяца они и вовсе перестали шататься.

В течение года я ежедневно, как правило, перед сном, полоскал рот водой, в которую добавлял половину чайной ложки настойки чистотела. Сейчас делаю это 1-2 раза в неделю в порядке профилактики.

Жена готовит настойку чистотела так. В период цветения пучок растения вместе с корнями (последние ополоснуть и подсушить в тени) пропустить через мясорубку, отжать сок через 2 слоя марли. 0,5 л сока чистотела смешать с 0,5 л водки (можно спирта), настоять дней 10 в темном месте. Желательно 1 раз взбалтывать. Настойка готова.

Адрес: Белову Виктору Петровичу, 644042, г. Омск, пр. Маркса, д. 37, кв. 26.

Моей маме 70 лет. Последние десять лет она страдает невритом лицевого нерва. Ее мучают постоянные боли в области лица, головные боли. Как вылечить маму народными методами?

Адрес: Саляеву Александру Ивановичу, 432064, г. Ульяновск-64, Проспект Ленинского Комсомола, д. 18, кв. 152.

Мне 37, полгода страдаю хроническим гепатитом С. Лежал в больнице, принимал травы, лекарства, уколы, но анализы все равно плохие. Как избавиться от этой болезни?

Адрес: Чернову Ю.Г., 428012, Чебоксары, Капошское шоссе, д. 1, кв. 401.

Мне 39. Страдаю головными болями из-за повышенного внутричерепного давления. Помогите советом, как мне вылечиться?

Адрес: Бубнову Евгению, 150049, г. Ярославль, ул. Лисицина, д. 41, кв. 33.

Подскажите, можно ли вылечить народными методами генитальный герпес? Болеет дочь.

Адрес: Нерадовская Н.Х., 644090, Омск-90, ул. Менделеева, д. 41, кв. 133.

Дочке 3 месяца, у нее диатез. Пробовала поить ее отваром лаврового листа, но это не помогло. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такой же проблемой и решил ее.

Адрес: Паниной О.Ю., 617401, Пермская обл., г. Кунгур, ул. К. Маркса, д. 458.

1,5 года страдаю заболеванием кожи — розовые угри. Лечилась медикаментозно, но результатов нет. Как вылечить народными средствами?

Адрес: Долинской Наталье Андреевне, 675025, г. Благовещенск, Амурская обл., ул. Краснофлотская, д. 51, кв. 74.

Как вылечить диффузно-токсический зоб?

Адрес: Семьяниновой Н.А., 456110, Челябинская обл., г. Катав-Ивановск, ул. Ст. Разина, д. 24, кв. 57.

Сыну 14 лет, у него тотальная алопеция. Выпали все волосы, брови, ресницы. Чем можно помочь мальчику?

Адрес: Логиновой Наталье Владимировне, 693007, г. Южно-Саха-

линск, пр. Мира, д. 176, кв. 9.

Женщины, которые избавились от папиллом шейки матки, отзовитесь!

Адрес: Фазлеевой С.Н., 426063, Удмуртия, г. Ижевск-63, ул. Восточная, д. 8, кв. 69.

Дочери 38 лет. У нее эндометриоз, который поразил не только женские органы, но и брюшину. Прошу откликнуться тех, кто вылечил эту болезнь народными средствами.

Адрес: Голубевой Светлане Геннадьевне, 142612, Московская обл., г. Орехово-Зуево, 1-й Подгорный проезд, д. 2, кв. 15.

Отзовитесь, кто вылечил пупочную и мошоночную грыжи у ребенка трех месяцев.

Адрес: Абдулиной Альбины Геннадьевне, 641080, Курганская обл., с. Сафакулово, ул. Элеваторная, д. 14, кв. 2.

У меня обнаружили целый «букет» болезней: хр. холецистит, хр. панкреатит, эрозивный гастрит, хр. фарингит. Какие народные средства будут эффективны при этих заболеваниях?

Адрес: Орлову Сергею Сергеевичу, 140452, Московская обл., Коломенский р-н, п/о Биорки, пос. Заречный, д. 4 «а», кв. 15.

Как избавиться от послеоперационного рубца на руке и что предпринять при компрессионном переломе позвоночника?

Адрес: Королевой Нине, 357032, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, ст. Березковская, ул. Северная, д. 41, кв. 2.

Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как вылечить спастическую кривошею. Мне 44 года.

Адрес: Сборику Николаю Федоровичу, 355044, Ставрополь, пр. Юности, д. 14, кв. 5.

Помогите моей бабушке, если кто-то знает, как можно вылечить гематому на внутренней стороне щеки.

Адрес: Чернявко Елене, 143532, Московская обл., г. Дедовск, ул. Володарского, д. 15, кв. 8.

Мне 23 года, болею псориазом. Лечение у врача помогло на 2 года, а потом опять все началось сначала. Есть ли народные средства?

Адрес: Постновой Татьяне, 660075, г. Красноярск-75, ул. 2-я Озерная, д. 1 «г», кв. 1.

Отзовитесь, кто избавился от гипотериоза (щитовидка) народными методами.

Адрес: Слепушкиной В.В., 403628, Волгоградская обл., Руднянский р-н, пос. Садовый, д. 6, кв. 1.

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения хронической крапивницы и псориаза у детей.

Адрес: Кленовой Наталье Викторовне, 142784, Московская обл., Ленинский р-н, пос. Московский, д. 3, кв. 27.

Очень прошу откликнуться тех, кто вылечил депрессию методом голодания, или подскажите адрес центра, где успешно лечат подобные психические расстройства.

Адрес: Аникиной Т.И., Мурманск-008, а/я 4388.

Мне 19 лет. Поставили диагноз: дрожжевой грибок в ЖКТ. Помогите, пожалуйста, советом, как раз и навсегда избавиться от этой напасти?

Адрес: Филимоновой Ольге, 641402, Курганская обл., Притобольный р-н, д. Осиновка.

Как можно «прочистить» слезный канал и избавиться от жировиков народными средствами?

Адрес: Пименовой И.А., 429400, Чувашия, Ураларский р-н, пос. Уралары, ул. Энтузиастов, д. 8, кв. 11.

Помогите восстановиться после ишемического инсульта. Мне 48 лет, и очень хочется пожить еще нормальным человеком.

Адрес: Евдокимовой Надежде Никифоровне, 662075, Красноярский кр., Боготольский р-н, с. Вагино, ул. Новая, д. 22.

У сына пигментные пятна на дне глаза. Может быть, кто-то знает, как можно их вылечить?

Адрес: Никулину Михаилу Александровичу, 403574, Волгоградская обл., Клетский р-н, ст. Кременная.

У меня болеет внук: хронический диффузный гломерулонефрит почек. Можно ли помочь мальчику нетрадиционными методами народной медицины?

Адрес: Астахову Митро-

фану Александровичу, 346780, Ростовская обл., г. Азов, пер. Западный, д. 7.

Племяннице 20 лет. Ей поставили диагноз: эхинококковые кисты легких, сделали операцию. А через год их обнаружили в печени. Опять предлагают операцию. Нельзя ли обойтись без нее?

Адрес: Решетниковой Татьяне Ивановне, 446254, Самарская обл., п. Безенчук, ул. Молодогвардейская, д. 1, кв. 1.

Сыну 18 лет. У него недостаток кровяных телец и избыток билирубина в крови. Прошу откликнуться тех, кто вылечил эту болезнь народными средствами.

Адрес: Анохину Виталию Сергеевичу, 443077, г. Самара, ул. Елизарова, д. 28, кв. 88.

Сыну 21 год. После операции по поводу врожденной спинномозговой грыжи у него недержание мочи и кала. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться.

Адрес: Глушенко М.С., 660026, г. Красноярск-26, ул. Восточная, д. 49, кв. 36.

Отзовитесь, кто смог добиться положительных результатов в лечении коксартроза тазобедренного сустава.

Адрес: Макаровой Л.И., 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 46, кв. 66.

Моему сыну 4 года. Врачи поставили диагноз: сообщающаяся водянка оболочек яичек. Предлагают операцию, но хотелось бы обойтись народными средствами. И еще у сынишки папиллома в области верхней губы.

Адрес: Светлане К., 624480, Свердловская обл., г. Североуральск, Главпочтамт, а/я 331.

Мне 49 лет. Диагноз: хронический обструктивный бронхит, бронхоэктатическая болезнь. Помогите. Кто избавился от гнойной мокроты?

Адрес: Сибгатулиной Н., 617077, Пермская обл., г. Краснокамск, пос. Майский, ул. Центральная, д. 11, кв. 5.

Как вылечить народными средствами кисту на почке и предупредить их дальнейший рост?

Адрес: Ивановой Н.П., 420033, г. Казань, ул. Фрунзе, д. 17, кв. 216.

Посвящение

«ЗОЖефина»

Зовут меня газетой ЗОЖефиной,
Стране давно известно мое имя.
Два раза в месяц новости вещаю
И интересной оставаться
обещаю.

Кто не читал меня? А жаль — я
интересна,
В киосках очередь за мной —
и это всем известно.
Строчат нам жалобы в редакцию
— конкретно,
Что ЗОЖефины не хватает
повсеместно.

Адрес: Евгению Алексеевичу
Петрову, 685017, г.Магадан, ул.
Транспортная, 29-25.

«ЗОЖ»: Евгений Алексеевич —
житель «столицы Колымского
края», как он сам написал, пока
не в ладах с размером стиха и с
рифмами, но нас подкупила нео-
жиданность слова «ЗОЖефина».
Кое-что мы поправили в стихах,
но нерифмующиеся «конкретно»
и «повсеместно» оставили.
Мысль-то правильная: во всех
киосках страны «ЗОЖ» идет на-
расхват. Даже на Колыме.

Взгляд на медицину

Круглый стол с острыми углами

Быстрее вылечивается та болезнь,
которую страх обходит.

В погоне за здоровьем — не па-
дай духом.

Платная медицина снимает кадро-
вые сливки с бесплатной.

Не надо ждать милости от бесплат-
ной медицины, ей нечего дать.

Бесплатная медицина дорого об-
ходится нашему здоровью, платная
— нашему кошельку.

Кто слаб духом, того болезни лю-
бят.

Молчание — не золото, а лекарство
от недержания речи.

Плох тот врач, который смотрит на
болезнь пациента сквозь пальцы или
денежные знаки.

Адрес: Климову Юрию Никола-
евичу, 107241, г.Москва, ул.
Амурская, д. 66, кв. 15.

Афоризмы

Если снится хорошее...

• Надежда — лучший врач из
всех известных.

• Жизнь, как гора: поднимаешь-
ся медленно, спускаешься быст-
ро.

• Жизнь научила многое про-
щать, но еще больше — искать
прощения.

• Если вам снится, что вы здо-
ровы и богаты, — не просыпай-
тесь.

• Если голова болит — значит,
она есть.

• Здоровье не купишь, им мож-
но только расплатиться.

• Все в наших руках, поэтому их
нельзя опускать (это девиз для
всех зожевцев).

Адрес: Юркиной Нэллы Вале-
рьевне, 141600, Московская
обл., г.Клин, ул. 50 лет Октяб-
ря, д.7, кв. 177.

Антиалкогольное

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ ПИТЬ!

Одной из бед и больших болез-
ней для многих является пьянство.
Водка! Скольких она погубила! И
мне хочется помочь тем, кто не в
силах избавиться от этой болезни.
Я испытываю к таким людям сочув-
ствие, и все мои высказывания сво-
дятся к одной мысли: «Милые, до-
рогие люди, берегите себя». Жизнь
дается один раз. Очень многое
здесь зависит от самой личности.
От воли и умения командовать со-
бой. Я тоже мог бы оказаться в «ла-
пах» алкоголя, если бы не взял себя

в руки и не сказал: «хватит!».
Сколько моих друзей — талант-
ливых музыкантов стали жертвой вод-
ки! Их уже 15-20 лет нет в живых.
А я уже столько приблизительно
лет не пью совсем. И вот он, ре-
зультат: я издал 20 сборников сво-
их стихов. Не мог этой темы не кос-
нуться и в стихах. Прислушайтесь
к ним: они — не выдумка, они —
правда, пусть горькая, но правда.
Вчитайтесь в них, может быть, и по-
смеетесь, но сделайте для себя вы-
вод: «Все! Не пью!».

Под солнцем раз
живешь,
Пусть душу мысль
тревожит:
«Себя не сбережешь,
Никто ж другой не
сможет...»
Вот так-то, брат, вот
так...

Пока к себе в опале,
Без собственных атак
Себя возьмешь едва ли.
Взломал? Вошел в
себя?

Свернул «пьянчужке»
шею?
Дай обниму тебя —
Я от восторга млею!

Адрес: Носенко Ва-
силию Савельевичу,
353300, Краснодарский
край, Абинский район,
пос. Ахтырский, ул.
Красная, д. 71, к.1.

Тыхочешь бросить пить?
Вот суть моей затейки:
(И мне за то платить
Не надо ни копейки).
У зеркала присев,
В глаза свои уставясь,
Скажи, да нараспев,
В своем безумстве
каюсь:
«Ну что, допился, друг,

Дошел до «ручки»,
видно.
Смеются ж все вокруг!
И как тебе не стыдно?
Раскрыл, как дурень,
пасть...
Ждешь, кто ее закроет?
Так и в дурдом попасть
Больших трудов
не стоит!

О собственной судьбе
Подумал бы немного...»
Все это ты себе
Скажи в глаза.
Да строго!
И под конец добавь,
Свой взгляд тараня
взглядом:
— Ну? Волосы поправь,
И зло смотреть не надо.

Чудесно и без боли вас исцеляет он — народный чудо-лекарь — «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

НЕВОТОН

ТОР МАГНИТОСТИМУЛИРУЮЩИЙ

ЦИРКОНИЙ

новинка!

«Здравствуйте, дорогие наши любимые «Домашние доктора»! Получили мы от вас чудо-«Невотон», чтобы хоть немного подлечить нашу престарелую бабушку, которой потопал всего 91-й годок!

С самого Нового года она не могла даже головы приподнять от подушки, без посторонней помощи встать не могла. Очень сильно болела голова и не было никаких сил. А видели бы вы, какая она сейчас жизнерадостная и счастливая, бойкая, даже не верится. Целыми днями ходит, сидит, что-то делает, вместе со всей нашей семьей кушает, и все время у нее хорошее настроение. Большое вам, огромное спасибо за вашу чуткость, доброту и готовность всегда прийти на помощь другим людям! Хоть и далеко вы сейчас от нас находитесь, а в душе всегда рядом с нами, в нашей семье. Дай Бог вам здоровья, долголетия, счастья и мира!

С уважением семья Хабибрахмановых,
г. Ижевск».

Сотням тысяч людей у нас в стране и во всем мире помогает вернуть здоровье, пожалуй, самый популярный медицинский прибор «Невотон».

Этот знаменитый прибор прославился своей эффективностью, простотой использования и надежностью. И, что особенно важно для России, «Невотон» доступен по цене практически всем. По этим причинам он и заслужил свое второе, неофициальное, название — «народный чудо-лекарь». Тысячи людей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А., Воронежская обл.:

«Ваш прибор — это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам — мне 55, а сестре — 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли. Вышлите, пожалуйста, еще один прибор».

Красильников П. Н., г. Оренбург:

«Я пользуюсь прибором «Невотон». Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал поносить жене. Результат тот же. Жена просит еще один прибор. Вышлите, пожалуйста».

Лазаренко Н. Г., Томская обл.:

«Это действительно замечательный прибор. Хорошо подлечила свою гипертонию, а муж вылечил язвенную болезнь желудка. Это и правда может показаться фантастикой».

Сразу оговоримся, что все письма, которые здесь цитируются, настоящие, а не вымышленные.

Необъяснимое чудо!

Поверите ли вы, что человек, сегодня считающийся неизлечимым больным, через 2-3 недели лечения прибором начинает не просто двигаться, а ходить, улыбаться и радоваться жизни! Похоже на чудо, не правда ли?

«Я стала пользоваться прибором около трех месяцев назад, — пишет нам Алиева С. А. из г. Чапаевска Самарской области. — Он мне принес здоровье, хорошее настроение, бодрость, энергию и приятный внешний вид. У меня перестали болеть пятки, и я стала нормально ходить, пропали морщины на лице, избавилась от бессонницы, пропала депрессия. Я стала веселой и жизнерадостной. Спасибо Вам большое. Я совершенно здоровая женщина благодаря Вам. Вышлите, пожалуйста, два прибора моим детям, они тоже в него поверили».

А вот что пишет Вороник Г., Приморский край:

«Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо».

**«Невотон»
превращается
в лечебный
суперприбор —
«Невотон-
Цирконий»!**

Сегодня у нас есть прекрасная новость — «Невотон» благодаря ученым из Санкт-Петербурга становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным по цене.

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии — циркониевому напылению, наносимому на корпус «Невотона».

Новейший «Невотон-Цирконий» объединил в себе уникальные характеристики металла «цирконий» и лучшие лечеб-

ные свойства «Невотона». Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый «Невотон».

Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора Наумова В.Н.:

— По результатам клинических испытаний «Невотон-Цирконий» превзошел все наши ожидания. Мы предполагали, что соединение лечебных свойств «Невотона» и циркония даст нам очень хороший прибор с новыми характеристиками. Но то, что мы получили, удивило нас самих. Новый «Невотон-Цирконий» гораздо эффективней и быстрее справляется с болезнями, чем отдельно взятый «Невотон» и изделия из металла «цир-

Чудесно и без боли вас исцеляет он — народный чудо-лекарь — «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

коний». Сработал эффект «синергии» — когда при соединении двух элементов происходит не сложение их свойств, а умножение. Получилось даже не два прибора в одном, а больше.

Поэтому сейчас действительно можно говорить о создании **лечебного суперприбора для домашнего пользования!** Теперь он обладает всеми лучшими характеристиками «Невотона», которые намного усилились за счет уникальных свойств металла «цирконий». Без сомнения, он поможет вернуть здоровье многим и многим тысячам людей. Тем, кто уже приобрел ранее «Невотон-37.2» или «Невотон-Luxe», я тоже рекомендую бы приобрести новый «Невотон-Цирконий». Ведь болезни, которые вы лечили с помощью «Невотона», отступят быстрее, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому «Невотон-Цирконий».

«Невотон-Цирконий» относится к серии приборов «Домашний доктор». Это означает, что он практически не имеет противопоказаний, прост в применении, имеет очень подробную инструкцию и применяется без предварительной консультации врача. А если возникают вопросы, пишите в медицинский центр по адресу: 302001, г. Орел, а/я 12. Лучшие врачи центра ответят на

все ваши вопросы (только не забывайте вложить конверт с обратным адресом). Кстати, о противопоказаниях. Мы не советуем применять «Невотон-Цирконий» в области сердца людям с кардиостимулятором, беременным женщинам. И еще одно. Мы прекрасно знаем, что большинству людей, пользующихся нашими изделиями, трудно тратить много денег даже на свое здоровье. Поэтому цена на «Невотон-Цирконий» пока выросла незначительно, хотя себестоимость его из-за новой технологии значительно увеличилась.

Без сомнений, «Невотон-Цирконий» — замечательный прибор, и Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, которые он лечит:

— Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

— Заболевания печени и желчного пузыря.

— Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония I—II стадии, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен, тромбозы.

— Неврологические и нервно-психические рас-

стройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

— Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

— Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

— Зубная боль, пародонтоз.

Кстати, многие врачи стали назначать пациентам «Невотон-Цирконий» только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А как же все-таки пользоваться таким замечательным прибором?

Прибор действительно прост и надежен. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное — это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура

(которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря в среднем на 4-6 часов. Затем можно перенести на другое место. Насадки же вкручиваются в капсулу только тогда, когда надо растереть какой-то участок тела (т. е. размассировать). Массируются, как правило, суставы, позвоночник и голова. Носится же «Невотон-Цирконий» без насадок.

Да, действительно очень просто и, как показывает практика, эффективно. Учитывая столь высокие отзывы как врачей-специалистов, так и людей, испытавших на себе чудодейственную лечебную силу прибора, можно уверенно сказать, что потраченные деньги полностью себя оправдывают. Тем более что «Невотон-Цирконий» будет служить вам верой и правдой долгие годы.

А как же приобрести «Невотон-Цирконий»?

Самый доступный способ — покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, индекс и свой адрес, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.

Цена изготовителя — 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок: (08622)5-30-47, с 9.00 до 17.00 (пон. — пятн.).

Желаем вам здоровья и долгих лет жизни!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается

с ноября 1992 г.

Объем 3 л. л.

Цена свободная

Общий тираж 2.688.800 экз.

Тираж «Медиа-Пресса»

1.769.800 экз.

Заказ № 15284

Подписано в печать

22.08.2002

Интернет: www.ZOJ.ru

ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 17 (221), сентябрь 2002 г.

ВЫШЕЛ В СВЕТ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» № 5

Итак, друзья, сегодня мы опережаем все графики. По секрету сообщим, что и 6-й номер практически готов. Ну, а в пятом, как всегда, много интересного, полезного и познавательного. Выписывайте «Предупреждение»! Как и вестник «ЗОЖ», это ваш журнал. А в остальном читайте «Предупреждение» № 5.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



Письма в номер

ЛЕЧИТЕ НАС И УЧИТЕ

Во Фландрии среди песчаных дюн стоит большой деревянный крест. На нем написано —

Я свет — а вы не видите меня.
Я путь — а вы не следуете за мной.
Я истина — а вы не верите мне.
Я жизнь — а вы не ищете меня.
Я учитель — а вы не слушаете меня.
Я Господь — а вы не повинуетесь мне.
Я ваш Бог — а вы не молитесь мне.
Я ваш лучший друг — а вы не любите меня.
Так если вы несчастливы, то не вините меня.

Зерна, брошенные в такую подготовленную почву, как ваши миллионы читателей «ЗОЖ», которые жаждут знаний, могут дать небывалый урожай, поднять престиж Здорового Образа Жизни. Поэтому продолжайте свою прекрасную работу, лечите нас, но еще больше учите. И тогда вы будете иметь моральное право написать на обложке предупреждения:

«ЗОЖ» — ваш друг — любите меня.
«ЗОЖ» — ваша истина — следуйте за мной.
«ЗОЖ» — ваш путь — следуйте по нему.
«ЗОЖ» — ваша жизнь — живите хорошо.

А кто не следует принципам «ЗОЖ», пусть обижается только на себя.

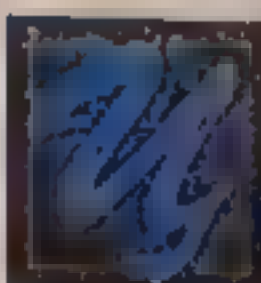
Адрес: Еренкову Ивану Георгиевичу, 355044, г. Ставрополь, ул. Васильева, д. 47, кв. 94.

ДУМЫ МОИ, ДУМЫ!

Если подружился с «ЗОЖ»,
Значит, дольше проживешь.

Раиса Банюнас.

Краснодарский край, г. Кореновск.



Цитата дня

«ЗОЖ» — наркотик, да-да, в хорошем смысле этого слова. Ждешь каждый номер. А начнешь читать — не оторвешься.

Адрес: Ильиной Е.В., 455051, Магнитогорск, 10 лет Магнитки, д. 48-89.

МЕЧТАЛИ ЛИ МЫ В НОЯБРЕ 92-го?

Привет всем, кто выписывает, покупает, а главное, читает вестник «ЗОЖ». Привет всем нашим друзьям и тем, кто участвует в создании вестника. К таковым я отношу всех, кто, во-первых, пишет нам письма, а во-вторых, подписывается на газету.

Здесь вроде бы наметилась хорошая тенденция. После весенне-летнего — бесплодного в плане редакционной почты — периода, наступила благодатная осень. Писем, прекрасных писем много, и я прошу не обижаться тех, чьи послания к нам остаются ненапечатанными.

Поверьте, это вовсе не значит, что они остаются и без внимания. Написав нам, безотносительно от того, напечатано ваше письмо или нет, вы делаете большое дело, ибо позволяете держать руку на пульсе интересов и чаяний наших читателей. Великое спасибо всем, кто пишет.

Кстати, о письмах. Грядет наш юбилей — 10 лет со дня выхода в свет первого номера «ЗОЖ». Он был подписан в печать 18 ноября 1992 года и вышел в свет тиражом 50 000 экземпляров. Добрую половину, как не востребовавшую, мы, увы, отнесли на помойку.

Просматривая тот первый номер, я не могу ни в чем обвинить себя — он был, даже на взгляд с сегодняшних позиций, достаточно интересным. Более того, в нем четко просматривалась ориентация на профилактику болезней, нежели на их лечение. Именно о такой газете я мечтал, организуя в «Советском спорте» известные многим нашим читателям-ветеранам полоски «ЗОЖ».

Время, разумеется, внесло коррективы. Ваши письма кардинально изменили облик газеты, и я в какой-то момент перестал противиться этому и упрямо проводить свою линию, ибо понял: ваши письма — действительно самое дорогое, что у нас есть, и именно они определяют круг читательских интересов. Одним словом, сегодня газета — такая, каковой не я, а вы хотели ее видеть. Думаю, именно по этой причине сегодняшний номер выходит в количестве 2.784 400 экземпляров. Сравните цифры: 50 000 и 2.784 400. За 10 лет мы преодолели невероятный путь!

Так вот, по поводу юбилея. Я прошу всех, кто когда-то писал нам замечательные письма, напомнить о себе: как здоровье, как складывается жизнь, читаете ли вы «ЗОЖ», и остается ли по-прежнему газета вашим советчиком и помощником.

Вот, собственно, и все, что я хотел бы сказать. Спасибо всем, кто нас читает, кто пишет в газету и поддерживает ее, следуя девизу: «1+1». Конечно же, хотелось бы встретить юбилей 3-миллионным номером, но это уже из области фантастики. Впрочем, и выпуская в ноябре 1992-го первый номер, мы тоже не думали, точнее — боялись думать о том, что когда-нибудь поднимемся выше каких-нибудь ста тысяч.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 18-й номер «ЗОЖ» выйдет в свет 30 сентября, в день праздника — «Вера, Надежда, Любовь».

По вопросам распространения вестника «ЗОЖ» по Санкт-Петербургу и Северо-Западному округу обращайтесь по адресу: 198215, Санкт-Петербург, а/я 270; тел.: 812-377-08-52.

Вниманию украинских читателей! В «ЗОЖ» № 15 мы сообщали о том, что на Украине начала выходить наша газета. Она включена в каталог «Издания Украины». Найти ее можно в Информационном листе № 7 под названием «Здоровый образ жизни в Украине». Подписной индекс 23796. Телефон для справок во Львове: 0322-75-70-10.

МОГУЧАЯ СИЛА МЕЛОЧЕЙ

У летчиков есть отличная поговорка: плохо убранная постель ведет к аварии самолета. Философ сказал бы: все случайности закономерны. А я добавлю: «Не выбрось, смотри, обертку от туалетного рулончика — на ней можно записать рецепт спасения от смерти!»

В «Хождении по мукам» А.Толстого один молодой офицер после ужасов фронта думает с лицом трупного цвета о способе самоубийства, но вместо этого идет в парикмахерскую и, осматривая себя в зеркале после бритья и стрижки, решает, что с черепом такой вместительной формы нельзя умирать...

Или вот травы: их собирают в таких огромных количествах, пьют круглые сутки такими огромными порциями, а толку — никакого. В чем дело? В мелочах. Сбирать травы надо поутру, зная присказку: «Одежда должна быть чистой, тело отмыто добела». Далее такие детали: заваривать не мертвой, а живой водицей, например, с 9 до 12 часов. Чуть опоздал — пиши, пропало. Пользы никакой, что мы и наблюдаем. Был у нас такой случай на работе. Моя заведующая напилась без ума травяного чая с утра, чтобы получше выступить на совещании. Пока дошла до работы, вся заплыла — от глаз одни щелки остались. Так и выступала без глаз. В зале стояла тишина — боялись, что у нее совсем зрачки закроются...

Я смотрю на цветущих юношей и девушек, которые часами валяются на раскаленном песке в радиационную жару, и думаю: «Аннушка уже пролила масло»...

Слышу каждый день жалобы на усталость, тошно-

ту от жизни и такое состояние, «будто выдоил кто и выпил». А кто, действительно? Мелочи: синтетическая одежда днем и ночью тянет силы; часы, никогда, кроме банных процедур, не снимаемые, напевают, хитро тикая: «Так вам и надо! Так вам и надо!» Потягивают энергию не выключенные на ночь телевизоры и прочая электроника — им тоже кушать хочется. Был такой случай. Одна старая русская семья вдруг разбогатела и стала новой русской. И сразу начали все болеть — болезни посыпались, как из решета. Что за напасть, чтобы ей пропасть? Она и пропала, когда позвали радиотехника, и он, умница попался, на их счастье, объяснил, что телевизор, магнитофон, электросоковыжималка, вентилятор, стиральная машина, электрообогреватель, утюг, микроволновая печь, электрогитара, музыкальный центр, плэйер, мобильный телефон, отопление электричеством, пылесос, холодильник... — это неплохо, только надо знать, что любой прогресс тащит за собой на буксире регресс. В семье снизили уровень прогресса, и дети перестали пропускать гимназию...

Есть такая мелочь, как биоритмология. Это когда с 11 до 13 часов сердце самое сильное — можно двигать стенки и статуи. А в другие часы лучше просто протереть с них пыль. Если эту биоритмологию, то есть приливы и отливы Луны, не учесть, то желудок, набитый на ночь, будет выходить на работу в ночную смену из-под кнута. Всю ночь он, как кляча, будет жевать непрожеванные кушанья, которые вы запихнули вечером, а утром он даст вам прикурить!..

Санины, в парной женщины громко смеются — больно там приятно. Потом, разомлев, лежат на горячих скамейках и ведут банные разговоры: кто умер, кого задавило, как вишню-пяти-минутку закрутить. Потеряли мелочь — и ожог горла им уже обеспечен надолго...

Наблюдаю по телевизору бодряков-пересмешиков: можно, мол, и руками есть, и смеяться во время обеда, и кричать от телячьих восторгов. Ничего пока не скажу об этих смеихах, а вот другие давно отговорили, как «роща золотая березовым, веселым языком»...

Дома картина: пьют с расширенными венами кипящий крепкий сладкий кофе; вдруг — как молния! — к ведру с ледяной водой из колодца и — ух! — заливают внутрь целыми стаканами. Из-за жары забыли чепуху из школьного учебника: стоит скала, вся в провалах, подпись: «Разрушение горных пород по причине колебаний температур»...

Больше всего недавно в вестнике меня окрылила такая мелочь: писатель Иосиф Дик всю жизнь мечтал попасть в Париж; попал — чтобы заснуть на эротическом сеансе...

И, наоборот, такая мелочь, как брань за столом, крылья гнет к земле. Ругаться вообще нельзя — злоба съедает силу, а с закуской жрет, как в последний раз...

Могучих благородных оленей убивают гнусные маленькие комарики: облепят глаза и сосут. Ослепшие олени валяются без сил, искусанные, замученные. Гнуси того и надобно...

Да, Маяковский был прав насчет мелочей: «Я знаю — гвоздь у меня в сапоге кошмарней, чем фантазия у Гёте!».

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская обл., г.Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

Я — НЕ ДОЛГОЖИТЕЛЬ, А ЧЕЛОВЕК СРЕДНИХ ЛЕТ

В этом году мне исполнилось 90 лет, но я по-прежнему люблю жизнь и мечтаю дожить до 100 лет.

Что же помогает мне оставаться бодрым и работоспособным?

Прочитав книгу Юрия Андреева «Три кита здоровья», я понял, что всегда придерживался этих трех правил: доброжелательное отношение к людям, активные физические нагрузки и спорт, правильное питание.

Раздражительность, зависть, уныние никогда не были моими союзниками. Может быть, потому, что я много лет проработал в геологии, а затем преподавателем в политехническом институте в Караганде: общался с молодежью, всегда ценил в людях оптимизм, активную энергию, нацеленную на исполнение добрых дел. Любил хорошие книги, много читал и писал статьи. Продолжаю это делать и по сей день.

С юных лет увлекался спортом: бег, лыжи, коньки, волейбол занимали в моей жизни большое место. «Жизнь — это движение» — вот мой девиз. И сейчас, несмотря на свой возраст, ежедневно делаю зарядку, массаж, занимаюсь китайской дыхательной гимнастикой, по утрам умываюсь уриной и выпиваю 1/3 стакана урины, пилую дрова, топлю печь, работаю на огороде.

Считаю, что здоровый образ жизни невозможен без правильного питания. Оно должно быть рациональным, разумным, отдельным. Учтываю, что большую роль в питании играют биоритмы активности органов пищеварения. Наиболее активно желудок работает с 7 до 9 часов утра, поджелудочная железа и кишечник — с 13 до 15 часов. Поэтому предпочитаю во второй половине дня есть только салаты, фрукты, пить

соки или травяные настои. После приема пищи никогда не пью жидкость, ибо это приводит к брожению в желудке, делаю это через 30 минут после еды.

Не ем белый дрожжевой хлеб, который в процессе приготовления теряет свою ценность, предпочитаю черный.

Придерживаюсь правил раздельного питания: хлеб, каши, картофель ем отдельно от мяса, рыбы, яиц, сыра, творога.

В моей диете также кисломолочные продукты, овощи, фрукты, мед, орехи.

И как же здорово, когда в результате всего этого, чувствуешь себя не долгожителем, а человеком средних лет, и люди с удивлением узнают дату твоего рождения.

Желаю всем читателям моей любимой газеты «ЗОЖ» вести активный образ жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких, используя народные рецепты мудрости и ценить свое человеческое предназначение.

Вот тогда в вашей душе поселятся радость и мечта прожить на земле целый век.

Адрес: Щедрову Владимиру Константиновичу, 470038, Казахстан, Караганда, ул. Панфилова, д. 22, кв. 2.

ЗАДАЧА: ВЫРАСТИТЬ ВНУЧКУ ЗДОРОВОЙ

С тех пор, как стала подписывать «ЗОЖ», стала ярой его поклонницей: она — моя, эта газета! Не буду долго распинаться, считаю: пусть всегда будет «ЗОЖ», но сегодня то, что вы даете, необходимо людям.

Мне нравятся материалы по оптимизму! В своем каталоге (я веду каталог — получаю каждый номер и сразу расписываю — что куда) я этот материал помещаю под названием «Настроение». И когда становится совсем уж невтерпеж, беру каталог, открываю страни-

цы со стихами и настроениями, читаю, и сразу — легче. Хотя, если оглянуться назад, ой как тяжело было: схоронила двух мужей, дочь-песенку 18 лет, сама перенесла 6 операций, а теперь 65 лет уж, а я думаю — нет, это только еще 65: в душе-то я еще молодая.

За плечами — медучилище после 7 классов, 5 лет работы в далеком алтайском селе Барнаульский, сельскохозяйственный институт, затем — в силу обстоятельств — педагогический институт. Работать пришлось как со студентами, так и с детьми.

Сейчас не работаю, хотя могла бы. Дочь у меня — 35 лет — учительница и внучка Настя — 8 лет. Во внучке вся моя жизнь.

С двух лет у Насти — бронхиальная астма. В прошлом году были мы по путевке в Белокурихе. А там радоновые ванны дали толчок развитию тиреотоксикоза. Теперь плюс к бронхиальной астме — диффузно-токсический зоб II степени. Вот вам и «официальная медицина»! Теперь лечимся с помощью нетрадиционных методов в Новосибирском центре тибетской медицины. С астмой помогает справляться только тибетская медицина. Конечно, это бесконечные траты денег. А что делать?

Дай Бог вырастить мне мою внучку относительно здоровой. Ведь сейчас так мало здоровых детей.

Заканчиваю. Уже 4 часа утра. Простите за столь длинное послание.

Адрес: Казанцевой Зое Федоровне, 649100, Республика Алтай, село Майма, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 9.

АПТЕКА — ДЛЯ ЛЮДЕЙ ИЛИ ДЛЯ БИЗНЕСА?

У меня есть четыре проблемы.

В возрасте 7 лет мне удалили гланды... И вот с тех пор — более уже 50 лет — меня мучает горло: чуть примешь холодный душ —

герло схватывает. Через день-другой теряешь голос, воспаление опускается ниже — в бронхи, и пошло, поехало... А ведь я два раза в неделю бегаю по 10 км, ежедневно делаю зарядку, хожу босиком, отдельно, по своему спецметоду, питаюсь... Но ведь без гланд все другие системы в теле работают не так, и вообще мы, кто без гланд, как бы «особые» люди, со своей спецификой здоровья и вообще жизни.

Кто без гланд — отзовитесь, пишите мне, составим анализ последствий удаления гланд и поймем наши особенности, выработаем рекомендации.

Замечу, что к контрастам типа методик П. Иванова у меня отношение сдержанное из-за представления, что «природа не терпит резких движений»: наше тело все же материальное, и если, например, стекло быстро охлаждать, оно разрушается. Так и наше тело — если его быстро погрузить или охладить холодной жидкостью, то сначала тело потрясает защитная реакция всех нервных структур организма как самых быстрых, а затем следуют механические химические реакции типа съезживания мышц, выступления пупырышек и прочее. И есть предел прочности этих систем — резкие нагрузки изнашивают тело.

И еще об одном, с флотских времен мучает меня грибок между мизинцем и соседним пальцем на ногах. В морском училище сразу дали какую-то белую пасту типа зубной, и сразу все прошло. Сейчас, если ноги запаришь в обуви, — развивается опять грибок, но той пасты я не могу найти, если кто знает, напишите. Выходил я из положения с помощью зеленки, но она здорово все пачкает. Был в Китае на влажном и очень жарком юге, и там влага инициирует не только грибок на ногах. Мне дали несколько мазей, и только одна помогла. В России мазь закончилась, в аптеке такой не нашел, а перебирать мази по 100 и 200 руб. за «невидимый тюбик» не захотел. Стал пробовать рецепты из «ЗОЖ»: (№ 5 за 2001 год) — березовый дё-

готь: только все стало разъедать еще больше, (№ 20 за 2001 год) — смесь нитрофунгин + уксус + йод + сок чеснока: еще больше разъедает. Тогда вернулся к зеленке, стал методично два раза в день смазывать между пальцами. И мало-помалу все проеденное чуть ли не до кости затянулось и зажило. И теперь два раза в неделю я для профилактики мажу зеленкой места прошлого появления грибка, и перешел на обувь с максимально возможным количеством «дырочек» для проветривания стоп.

Последняя проблема — недостаток кальция. А аптечные флаконы со следами кальция из яичной скорлупы порой вообще за пределами по цене. Главное, нельзя понять — неужели кальций такой дорогой? Ну, раз кальций во флаконах — из яичной скорлупы, почему бы тогда не размолоть яичную скорлупу и порошок не добавлять в пищу — суп, кашу?.. Сделал так, но оказалось, что частички порошка очень твердые и хрустят на зубах, видимо, стирая эмаль. Тогда я взял и просто помял пальцами скорлупу, получились обломочки размером в 2-4 мм, их кучку положил далеко на язык, проглотил и запил водой. Так поглощаю полскорлупы через день. Заметил в целом положительную реакцию организма, например, ногти стали расти значительно быстрее. Если у кого-то есть идеи на эту тему — отзовитесь!

Похоже, аптеки не для людей, а для бизнеса — в них простейший препарат стараются поднять до максимально высокой цены, никак не связанной ни с ценой сырья, ни с трудоемкостью его обработки. Поэтому «дело ЗОЖ вечно»!

Адрес: Щербинину Павлу П., 249020, Обнинск, а/я 1233. т. (08439) 34733, эл. почта. (pps1@mail.ru).

КТО, ЕСЛИ НЕ САМ?

Я уже давно не выписываю ни одной газеты. Передал что-либо выписывать с

тех пор, как забыл рестораны, столовые, театры и кинотеатры. Обхожусь библиотеками. Убеждаюсь: «ЗОЖ» действительно стал народной газетой, да и письма в нем особенные — от своего лица. Поэтому у читателя возникает чувство соучастия, сопереживания. Почитаешь — будто общаешься с простыми и хорошими людьми.

Сам я давно взялся за здоровый образ жизни — без кавычек. Кто обо мне позаботится, если не я сам? Но еще, похоже, не на полном серьезе освоил свой метод. Стараюсь регулярно делать самомассаж, гимнастику — дыхательную и общую, больше ходить (я никогда не ждал транспорта на остановках), иногда голодаю по двое суток. Люблю труд физический, давая сознательную нагрузку на все группы мышц — это обязательный пункт. В последнее время делаю точечный массаж, пытаюсь стимулировать иммунную систему. Когда некогда или лень, делаю всего одну точку, точку долголетия. По весне все активнее собираю травы. Многие ем просто сырые: сныть, первоцвет, анис, хвощ полевой, подорожник, щавель кислый, конский, медуница, борщевик, дудник. Пытаюсь солить папоротник. Одуванчик выдерживаю полчаса, потом — в салат. Весной вкусны плоды земляной груши. Иногда варю крапиву. Есть такие травы, названия которых я не могу вспомнить и в книгах не нахожу, помню их с голодных 46-48-го годов. Мне они просто нравятся, и я стараюсь их всегда собирать, когда приезжаю на родину, в деревню. Собираю и чувствую себя вернувшимся в прошлое, в детство. Овощи — это основная моя пища. К фруктам у меня отношение прохладней: да они и дороже.

Не скажу, что мне все удается, хотя про остеохондроз, миозит почти забыл. Недавно появился остеоартроз — тоже уничтожил недели за две. А вот с простатитом проблема. Мой знакомый семидесяти пяти лет вылечил его, как он говорит, голубой глиной, а кризис был хуже моего.

Начал ею лечиться и я — благо она здесь есть. Знакомый говорит, что проделал это 12 раз. А кроме того, белую и голубую глину можно есть, пить, отставив песок.

Адрес: Шестакову Анатолию, 428000, Чебоксары, г. Сосновка, ул. Сосновская, д. 33.

РОСКОШЬ, КОТОРУЮ СЕБЕ ПОЗВОЛЯЮ

Я писала в «ЗОЖ» о том, что мой сын — 14-летний Алеша — болен ДЦП. Просила откликнуться тех, кто сталкивался с подобным горем. Пришло множество хороших рецептов. Все их потихоньку попробую. А сказать хочу, что сложилось впечатление: тот, кто соприкоснулся с «ЗОЖ», не может быть плохим человеком. Вестник побуждает из глубины души доставать и дарить только хорошее. Спасибо всем, кто отдал частичку своего душевного тепла. Будто в весеннем лесу попала под ласковый теплый дождь.

Прошу простить и не обижаться, что не могу ответить на письма. Уход за лежачим ребенком, его лечение и обязанности по дому забирают все мое время. Будут хорошие результаты, обязательно поделюсь.

Николай Рубцов писал когда-то:

За все добро

расплатимся добром,

За всю любовь

расплатимся любовью.

Посылаю в «ЗОЖ» свои маленькие «Радостинки». Из них, сложенных вместе, получается большая радость. Надо всем нам научиться серые тревожные будни превращать — пусть в небольшие — капельки праздника. Ведь и океан состоит из капелек.

Один раз в неделю я выключаюсь из мира, пол-

ного стрессов, душевной боли, и погружаюсь как бы в состояние анабиоза.

Просыпаюсь с чувством светлой поющей радости: сегодня Банный день! Про-заично, да? Но это только на первый взгляд. Помедитировала, сделала гимнастику и побежала в баньку запарить травы. В один котел — успокаивающий сбор: пустырник, мелисса, мята кошачья — котовник, душица... В другой — очищающий — крапива, ромашка, липовый цвет, сосновые почки, зверобой, тысячелистник. На тихий огонь включила баню, травки поставила томиться в печку. Делаю дома свои дела. К обеду сбегала еще раз, запарила два веника: березовый и дубовый. К 16 часам, уставшая, не бегу, а еле доползаю до бани: от нервного напряжения подергивается веко. Наливаю ковш успокаивающего сбора, капаю эфирного масла (всего по одной капле) — лаванда, пихта, апельсин, ладан. Эфирное масло ладана хорошо снимает стресс. И весь этот сбор поддаю на раскаленные камни. Успокаивающий дух пронизывает клеточки моего тела. Очень жесткой мочалкой и ромашковым крем-мылом смываю весь негатив, скопившийся за неделю. Затем отжимаю простыню и махровое полотенце, пропитанные успокаивающим сбором. Обертываюсь, укрываюсь шерстяным пледом на верхней полке парилки. Дышу банным духом трав и эфирного масла. А через кожу происходит сверхактивное проникающее действие лечебных трав. И моего тела уже не существует, я растворяюсь в этой благодати. И все, что выбивало почву из-под ног всего 15 минут назад, стало незначительным, и все вопросы, на которые не могла найти ответ, разрешаются легко и свободно. А лечебные свойства трав самым различным образом действуют на организм — от выведения ядов до об-

легчения хронических болей и восстановления минерального баланса. Расслабляются все системы организма. Тут нет ни магии, ни необычных химических веществ. Просто этот природный метод работает, реально действует, дает облегчение. Происходит мощная детоксикация организма путем выведения ядов.

На травяное обертывание у меня уходит 10 минут. Отдыхаю в предбаннике, затем в три захода парюсь веником. Опять отдыхаю. После веников второй раз обертываюсь простыней и махровым полотенцем, смочив их в очищающем отваре. Затем, если что-то беспокоит (ну, например, локтевой сустав), то жмых из трав укладываю в марлевый мешочек, который заранее замачивала в касторовом масле. Накладываю мешочек на сустав, завязываю пленкой. Ополаскиваясь опять же травяной водой из шайки, мысленно говорю: «Как с гуся вода, с Любы худоба». На баню уходит два часа. Столько много времени для меня роскошь, но всю неделю я опять, как солдат, в строю.

* * *

Один из классических признаков стресса: у нас слишком много дел, и мало свободного времени. Все суется, суется...

Надо замедлить свой «бег», приостановиться, оглянуться. И тогда вдруг начинаешь чувствовать, что беспокойство уменьшилось. Чем медленнее, тем лучше. Надо действовать не на 100%, а на 80. Сверхчеловеческие потуги заканчиваются переутомлением. Если максимальные нагрузки становятся нормой, то стресса не миновать. Многие люди полифазны. Но есть и монофазные, а они об этом не знают и пытаются сделать одновременно несколько дел, в результате перегружая мозг. Происходит эмоциональная и высокая

физическая нагрузка. Советую: делайте что-то одно и делайте это хорошо. Я живу так: делаю главное в своей жизни — лечу сына, а в свободное время, улыбаясь, возжусь на огороде. Это время для меня — подарок. Работа на земле успокаивает. Программирую себя на 80%, а если мне жить на 100%, то придется не спать ночами. Призываю и других: имейте силы остаться самим собой. Главное — попробовать сделать это один раз, а дальше — вы не сможете жить по-другому. Потому что это — гармония. Замедлите свой «бег» — и вы почувствуете себя счастливым.

Адрес: Любви Ильиной, 433410, Ульяновская область, пос. Колхозный, ул. Зеленая, д. 63.

ЭТОТ ТРУД ОКУПИТСЯ

Много раз собиралась написать, но всегда что-то мешало. Видимо, всему свое время. Много слов благодарности хочется сказать в адрес вашей газеты и людям, которые всегда готовы откликнуться на чужую боль и беду.

Пять лет назад убили мою сестру. Ей было тогда 30 лет. Тех, кто совершил это чудовищное убийство, так и не нашли. Люди, которые сталкивались с подобным горем, могут понять, что в таких случаях происходит в душе. Не знаю, как я выжила и не лишилась рассудка.

Первые годы — страха, боли, ненависти, злости, годы жуткой депрессии. Из молодой, жизнерадостной, доброй женщины я превратилась в угрюмого, замкнутого человека. Обида и скорбь разрушали изнутри и снаружи. В те годы сестра часто приходила ко мне во снах. Я стала бояться этих снов.

В один из таких вечеров я мысленно стала разговаривать с Богом и просить у него совета. И вот как-то снится сон — купол церкви. Скажу честно, я маловерующая. Но после этого дала себе слово сходить в церковь. Пошла через месяц. Я испытала настоящее потрясение, когда встретила взглядом с Иисусом, изображенным на одной из икон. Меня будто током ударило. Я поняла, что это была моя первая ступень к возвращению в жизнь. И тогда пришла уверенность: если я сама не возьмусь за себя, из этого ада не выберусь. Первое, что я сделала, усилием воли стала менять свои мысли. Это колоссальный труд — ломать себя. Ведь за долгие годы я привыкла думать только о потере. За эти годы перенесла операцию на молочных железах, вырезали три опухоли, но руки не сложила. Боролась. Однажды, заплакавшись вволю и пересмотрев еще раз свою жизнь, стала обливаться холодной водой, кое-что поменяла в питании.

И теперь, мои дорогие, могу сказать: изгоняйте из души стресс и негатив, меняйте свое мышление. Как только вы это сделаете, изменится к лучшему и здоровье. Человек — творец самого себя. Это я говорю, исходя из личного опыта и анализа книг, в которых я нашла подтверждение своим мыслям. Так что меняйтесь, не ленитесь, не бойтесь перемен, занимайтесь собой, душой, телом. Боритесь за себя, за своих близких. Сдаться разрушающей силе легко, куда труднее выйти победителем. Но этот труд окупится — новой неведомой для вас энергией, которая охватит вашу душу и вдохнет в вас жизнь, полную любви, здоровья и сострадания к людям.

Адрес: Людмиле Сунликиной, 690017, Владивосток, ул. Коммунаров, д. 29.

ЦИРРОЗ? НЕ ПАНИКУЙТЕ!

Призывает научный сотрудник Центрального НИИ гастроэнтерологии Ирина Павловна ДЯКОВА, которая занимается вирусными заболеваниями и циррозом печени у пожилых людей. Продолжая начатые в №14 (218) вестника «ЗОЖ» за 2002 г. БЕСЕДЫ О ПЕЧЕНИ, врач Дьякова говорит, что большинство ее пациентов обычно не видит большой разницы между циррозом печени и раком. Больных страшно пугает услышанный диагноз «цирроз». Между тем ситуация вовсе не такая угрожающе безнадежная и скоротечная, как это бывает в случае обнаружения рака.

Вирусное нападение на стариков внезапным не назовешь. Жертвами его могут стать все, кто сталкивался когда-то с медицинским вмешательством, например, переливанием крови, кто был донором, перенес хирургическую операцию, побывал у стоматолога или даже украшал себя в молодости татуировкой, а может, поддавался модному пирсингу; проколов не только уши для сережек, но и другие части тела для колечек. В группу риска попадают и переболевшие желтухой.

Основными возбудителями заболевания выступают, как правило, вирусы гепатитов В и С. Болезнетворный оккупант поражает организм незаметно и, притаившись, выжидает годами. От момента заражения до появления признаков гепатита проходит примерно 15 лет, а цирроза и того больше — порядка двух десятилетий. И большей частью «непорядок» в организме обнаруживается попутно, когда люди лечатся от сердечных и других недугов, ишемии, например. Самому распознать врага довольно трудно, но все же можно.

Если вдруг вы чувствуете беспричинную слабость, которую никак

нельзя отнести за счет других болячек, если вдруг появляются боли в правом подреберье, изжога или вас начинает поташивать, значит, пора делать клинический анализ крови. Биохимические показатели, повышенные печеночные пробы «просигналят» о том, что следует проверить кровь на наличие маркеров вирусных гепатитов. Только после этого специалист-гастроэнтеролог, взявший своего подопечного под наблюдение, определит степень активности зловерного вируса.

Пожилым людям свойственно заболевание, которое носит парадоксальный характер. Примерно у 70% пациентов пенсионного возраста вирус выявляется в активной фазе (так называемая фаза репликации), то есть вирус бурно размножается. А больной чувствует лишь некоторую слабость. Да и биохимические показатели крови меняются незначительно. У молодых людей симптомы и признаки болезни, ее течение выглядят более ярко. Вирус хозяйничает в их организме агрессивнее, а в печени пожилых он как бы утрачивает свою силу и действует гораздо мягче, менее выразительно. Этот «ти-

хоня» качество жизни не ухудшает. Гораздо больше неприятностей старикам доставляют гипертония, диабет, сердечно-сосудистые недуги, проблемы с позвоночником, а не вирус.

Потому-то и лечение пожилых пациентов имеет свою специфику. Существует точка зрения, что лечить стариков, особенно с гепатитом, вообще нецелесообразно, для них гораздо опаснее бремя других хворей. А молодым мы предлагаем противовирусную терапию — это тяжелое, дорогое и не очень эффективное лечение. Такие новинки, как широко рекламируемый бионормалайзер и озонотерапия — не только слишком разорительное удовольствие, но и пока что неисследованное в отношении больных старшего возраста.

Иногда зараженным вирусом гепатита С мы назначаем препараты, содержащие урсодезоксихолиевую кислоту, но основной массе пациентов-пенсионеров прописываем так называемые гепатопротекторы — препараты, которые улучшают функциональное состояние печени. Это эссенциале, карсил, галстена. Карсил, кстати, готовится на основе расторопши. И тут мы подошли, пожалуй, к главным «палочкам-выручалочкам» для больных преклонного возраста — к растениям. На вирус они не влияют, но зато обменные процессы улучшают и противопокказаний никаких не имеют.

Расторопша и солянка холмовая адсорбируют на себя яды и токсины, которые должна перерабатывать и выводить из орга-

низма печень. Тем самым печень получает возможность отдохнуть и восстановить свои клетки.

Водные вытяжки и порошок из семян расторопши издавна использовались в народной медицине при заболеваниях печени и селезенки. Расторопша стимулирует образование желчи и ускоряет ее транспортировку из организма, защищая неповрежденные клетки печени и повышая устойчивость ослабленных токсинами.

Измельченные в порошок плоды расторопши принимают по чайной ложке четыре раза в день до еды.

При нарушении функций печени особенно эффективно применение расторопши в сочетании с приемом травы репешок обыкновенный. Репешок используется не только в народной медицине, в странах Европы (Франции, Германии, Болгарии) он включен в официальные фармакопеи.

Для приготовления отвара из репешка две столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка. Настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по полстакана три раза в день перед едой.

Солянка холмовая широко известна в тибетской и сибирской лечебной практике. Впервые внимание официальной медицины на солянку холмовую обратила народная целительница из Иркутска Е.В. Лохе. В честь нее и был назван препарат «лохеин», разработанный учеными Сибирского медицинского университета. Лохеин — это водно-спиртовой экстракт из корневища солянки холмовой. Его принимают по 0,5-1 чай-

ной ложке 2-3 раза в день до еды (при повышенной кислотности — после еды). Экстракт можно развести четвертью-полстаканом воды или чая. В лохейне содержится 20 микроэлементов, в том числе биологически активные: медь и кремний. Особенно хорошие результаты дает экстракт в начальных стадиях цирроза печени.

Важно отметить, что лечение растительными средствами длительное и должно вестись трехмесячными курсами с последующими такими же перерывами.

Почувствовав улучшение, наш народ обычно бросает принимать лекарство. А печень, между тем, требует внимательного и бережного отношения к себе, нуждаясь в постоянной поддержке. Не забывайте, что это все же главная железа в нашем организме, без нее — никуда. А стоит запустить болезнь, как появляются осложнения.

Процент выявления цирроза у пожилых людей обычно невелик. Ему предшествует, как правило, стадия гепатита. Чаще всего цирроз обнаруживается уже в виде осложненных форм — с желтухой, отеками ног и асцитом (накоплением жидкости в животе). Одно из осложнений — формирование карциномы. Около 2-5% циррозов трансформируется в рак печени. Если был вирус гепатита С — это возможно в 64 года, если гепатита В — в пятьдесят лет.

Риск подобного ослож-

нения усиливает алкоголь, категорически противопоказанный больным с вирусным гепатитом и тем более циррозом печени. Алкоголь создает наиболее благоприятные условия для расцвета вирусной деятельности и ее прогресса.

Итак, если нет осложнений — отека, асцита, желтухи, то можно обойтись растительными лекарствами. А если есть осложнения, то необходимо наблюдение врача и подбор специальной терапии в стационаре. Причем при осложнениях пациенты обычно попадают к нам повторно, и удается надолго продлевать их жизнь, периодически меняя лечение.

Однако еще раз вернемся к началу разговора. Не впадайте в панику, услышав диагноз гастроэнтеролога. Зараза поселилась в вашем организме давным-давно. Но, конечно, кое-какие меры надо принять. Отныне никаких тяжелых физических нагрузок, бань и саун. Избегайте физиотерапевтических тепловых процедур на область печени, не загорайте. Слабость — основная неприятность для активного образа жизни. Но если вы будете находиться под наблюдением врача и выполнять его рекомендации, то болезнь в легкой форме растянется на долгие-долгие годы, и, как говорится, скорее умрешь — тьфу! тьфу! — от инфаркта или инсульта, чем от вирусного гепатита и цирроза.

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ: Серия «Беседы о печени», которая публиковалась в предыдущих номерах (№ 14-16), вызвала большой интерес читателей. Всем, кто намерен обратиться в Центральный НИИ гастроэнтерологии, сообщаем адрес:

111123, Москва, шоссе Энтузиастов, д.86.

Мы уже сообщали об открытии сайта вестника «ЗОЖ». Координаты его в рубрике. Так что приглашаем в гости, хотя прекрасно понимаем: не у всех наших читателей с Интернетом отношения, мягко говоря, складываются. Не до него, да и денег нет.

И все же сайт «ЗОЖ» есть, он жив и, конечно же, будет жить. Пока в основном мы получаем весточки от наших читателей из Австралии, Германии и США. В основном это вопросы относительно того, как лечиться от той или иной «болячки» с помощью нетрадиционных методов. По мере сил и возможностей отвечаем.

Но ждем и надеемся на письма из России. Одно такое мы все же обнаружили.

ДАВАЙТЕ ЛЮБИТЬ, ДАВАЙТЕ ТВОРИТЬ!

Прошел уже месяц с того момента, когда вы опубликовали мое письмо «Я была совершенно лысая» в вашей или даже в «нашей» газете. Спасибо вам большое. Мне пришлось огромное количество писем, и они продолжают поступать! Я переписываюсь со всей Россией, если можно так выразиться. Надеюсь, что смогла помочь не только себе самой, но и другим людям тоже. Хотя немного вселила надежды в их опустошенные от боли сердца, придала им хоть немного новых сил, чтобы переосмыслить все и начать новую жизнь, жизнь с верой в Бога!

У меня теперь столько друзей, с которыми много общего, а это такая редкость в наши дни, и все это благодаря вестнику. «ЗОЖ» — это не просто газета о здоровом образе жизни. «ЗОЖ» — это божественное связующее звено, которое так необходимо нам, потерявшим и опустившим руки. Вы дадите нам шанс объединиться, стать одной семьей, а когда ты уже не один, когда таких, как ты, много, то начинаешь по-другому смотреть на жизнь, новыми глазами — глазами души, глазами Вселенной!

Еще я хочу поделиться с вами очередной победой в моей жизни. Сейчас мы создали в Интернете на сайте Светланы Парамоновой страничку для онкобольных. Это только начало. Моя мечта — создать настоящий сайт для нас, чтобы мы могли общаться напрямую, делиться не

только своими бедами, но и победами тоже! Я очень благодарна Светлане, доброму и талантливому человеку, творящему добро, за то, что она откликнулась на мое письмо в «ЗОЖ» и предложила свой сайт просто так, чтобы помочь как можно большему числу людей. Вместе мы будем творить добро. Светлана — очень талантливый человек, заходите на ее сайт. Мы вам постараемся помочь: Света своим творчеством, а я своими словами...

Приглашаю всех: <http://personal.paramonova-eglorion.com>

И еще я хочу передать вам стихи моей новой подруги Анжелы, с которой мы познакомились и подружались тоже благодаря «ЗОЖ»!

«ЗОЖ»: Наша милая Олеся (<taktr@mail.ru>), несомненно, весьма восторженная девушка. И, возможно, в этом она права — так легче жить. Действительно, заглядывайте, у кого есть возможность, на сайт ее подруги Светланы Парамоновой. Но при этом не забывайте о нашем сайте — вестника «ЗОЖ».

Что же касается стихов Анжелы, то сегодня мы ограничимся воспроизведением малой их части:

Давайте любить,
давайте творить!
На всю катушку, в общем,
жить.
Помогать, чем можем,
тем,
Кто от жизни не ждет
перемен...

ИМЕЮ ПРАВО НА СВОЕ МНЕНИЕ

Когда есть проблемы со здоровьем, газету ждешь, как спасение. Я на себе убедилась, какие чудеса делают травы. Но когда начинаю читать, мельком прохожу первые 3 страницы, а о стихах и говорить не хочу: это не литературная газета: стихи занимают слишком много места, и создается впечатление, что у вас нет материала, вот вы и печатаете стихи на пол-листа. Больному человеку не до стихов. Это мое мнение. Имею право!

Адрес: Барановой Татьяне Владимировне, 157003, г. Буй, Костромская обл., ул. Красный химик, д. 15, кв. 54.

«ЗОЖ»: Несомненно, имеете, Татьяна Владимировна! Но специалистами-кардиологами Великобритании, Австрии, Германии подмечено, что у многих больных, страдающих стенокардией, приступы боли купировались (исчезали), как только человек начал читать вслух или про себя Шекспира, Гете, Гейне, Пушкина, Есенина. Они оказывают такое благотворное влияние, что боли в любом органе уменьшаются и нередко исчезают вовсе. Проверено! Так что согласиться с неприятием стихов на страницах «ЗОЖ» мы не можем. Да и писем в поддержку стихов — намного больше, чем отвергающих их.

И СПРАВОЧНИК, И КЛУБ

«ЗОЖ» не сухой рецептурный справочник. Это — сплав методов лечения телесных болезней и духовной, психологической помощи. Не будь в вашем вестнике писем не только о лекарствах, рассуждений о жизни, лирических и веселых стихов, анекдотических

рассказов, частушек, «Детского уголка», вестник был бы не тот. Короче говоря, не будь вашего «Творческого клуба», занимающего всего две странички, ваша газета потеряла бы многих своих подписчиков. И хватит уже разводить дискуссию о том, нужны или нет в вестнике «ЗОЖ» стихи. Однозначно скажу, что обязательно нужны, только литературно грамотные и интересные.

Адрес: Валентину Ивановичу Ясинскому, 352191, г. Гулькевичи, Краснодарский край, ул. Кочубея, д. 84.

ВДОХНОВЕНИЕ ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ

Я пенсионерка. Мне уже 73 года.

Вот газету «ЗОЖ» листаю: Тут и травы, и овес.

Полечилась. Легче стало.

Настроение поднялось.

И весной опять подуло,

И запели соловьи,

Вдруг опять я, стара дура,

Размечталась о любви.

Адрес: Блиновой Флюре Фазыловне, 420073, Казань, ул. Красная позиция, д. 13-а, кв. 34.

НАДО БЫТЬ СИЛЬНОЙ

Заставило меня написать огромное горе, от которого я еще не только не могу прийти в себя, но даже жить не хочется. Летом погибли в автокатастрофе моя дочь (52 года), внук (33 года), правнук четырех с половиной лет. Они ехали на дачу по Калужскому шоссе, и на 340-м км в них на огромной скорости врезался джип. Все погибли. Когда узнала об этом, думала, что сойду с ума, что разорвется сердце. Три дня я не плакала, я выла, как собака, выла и причитала, выговаривая свою боль...

Но жить-то надо. Меня выручают настойки из трав пустырника и пиона уклоняющегося. Они успокаивают. Мне 72 года, можно бы и уйти из жизни, но осталась внучка 29 лет (это ее муж и ребенок погибли), надо ее

поддержать, ей, наверное, тяжелее, она потеряла всех: мужа, ребенка, мать и любимого брата, у которого остался годовалый сынишка.

После похорон, которые были на 7-й день, у меня обострился остеохондроз, а тут еще и дела на даче — полив, прополка. Муж дочери попал в больницу на нервной почве, внучка работает. Вот и приходится мне поддерживать огород в порядке. И «ЗОЖ» мне помогает — из осинового полена сын сделал мне плашки толщиной 2,5-3 см, прикладываю плашку на поясницу на ночь, и боль утихает, правда, мне сказала знакомая, что нельзя на всю ночь оставлять осинное полено. Так ли это? Может быть, затем следует подержать еще и березовую плашку?

Адрес: Мельнит Вере Федоровне, 142190, Московская область, г. Троицк, Сиреневый бульвар, д. 5, кв. 24.

ПОЗДНО УЗНАЛА ПРО «ЗОЖ»

Решилась написать — нет больше сил переживать свое горе и одиночество. Мне 64 года. В 2001 году похоронила маму, а через 5 месяцев — моего дорогого любимого мужа. И до этого тоже одни страдания.

Мама в 1994 году потеряла своего нежного, любящего сына — чудесного, доброго человека: инфаркт настиг его в 49 лет. Для мамы это был сильнейший удар, забравший все ее здоровье. Теперь мучаюсь виной перед мамой: не дала ей душевного тепла, любви. Все бегом, все в спешке. Если бы можно было вернуть, сколько бы я теплых слов сказала маме. В памяти и муки моего мужа... Душа вся истомилась, не могу себе простить то, что согласилась на операцию мужа. Врачи знали о бесполезности ее, но им нужна была практика, да еще за наш счет — нищих-пенсионеров. Пришлось платить за все: шприцы, перчатки, кровь. Даже зеленку покупать зас-

тавливали. А итог — посмотрели и зашили, как потом они мне сказали.

О газете «ЗОЖ» узнала поздно. Возможно, все было бы иначе, и муж пожил бы еще, да и я была бы терпимее. Теперь читаю и плачу. Сколько же добрых, сердечных людей, оказывается. Перечитываю по нескольку раз, завидую тем, кто живет рядом с природой, общается с ней. У меня только городское однообразие плюс одиночество да чувство глубокой вины.

Извините за мою писанину. Я понимаю, что у многих и горе, и тоска. Но есть внуки, дети, наконец, люди рядом добрые. Я же совсем одна.

Извините еще раз. Пишу плохо. Совсем зрение стало плохое.

Адрес: Смирновой Галине Дмитриевне, 400066, г. Волгоград, ул. Чуйкова, 21-34.

НЕВРОПАТОЛОГ НЕ ПРИНЯЛ, ЗАТО ВЫЛЕЧИЛ «ЗОЖ»

Испробовала на себе рецепт Марии Петровны Ивановой из Новосибирска (№ 17 за 2001 год). Честно говоря, не верила, но решила испробовать.

А произошло следующее. У меня онемели два пальца руки. В Барнауле невропатолог не принял — пенсионеров пропускают по одному человеку в день. Звонила на протяжении 20 дней. Сколько ни пыталась записаться, не получилось. Это было в июне 2001 года. А в сентябре в «ЗОЖ» нашла рецепт, который дал положительный результат.

Испробовала много рецептов от камней в желчном пузыре. Пила одуванчик с июля по сентябрь. Дышу по Фролову: аппарат купила еще в 1999 году.

Моему мужу сделали операцию на глазу. Растут реснички внутрь глаза, ну, естественно, и беспокоят, вызывают зуд, покалывание. Операция результата не дала. Может, кто-нибудь подскажет, как лечить?

Адрес: Мещеряковой Татьяне Николаевне, 659560, Алтайский край, Быстроистокский р-н, с. Быстрый Исток, ул. Советская, д. 153.

«ЗОЖ»: Напоминаем рецепт Марии Ивановой для тех, у кого немеют руки. В теплом огуречном рассоле попарить руки, насухо вытереть и надеть теплые шерстяные перчатки. Делать это лучше вечером перед сном — дней 10—20. Обычно рассола хватает на 3—5 процедур, потом нужен свежий, а если свежего не найдете, то добавьте соли.

В СКАЗКИ ЭТИ НЕ ВЕРЮ

Ваша газета зовется «Здоровый образ жизни», а на ее страницах все только про болячки да про какие-то странные лечения то глиной, то уриной. Конечно, хорошо, если они помогают людям. Но я в эти сказки не верю. Особенно, когда советуют голодать и не есть белковую пищу. Это абсурд! Нужно есть то, что любит наш организм.

Кто я такая? Можно быть неприступной, но жить интересно и гордиться тем, что ты — женщина. Я именно такая. Мужики вьются вокруг и злятся, как черти. Говорят, что я жизни не вижу. Это в основном «женатики», парни почему-то боятся меня. Расскажу забавный и поучительный случай из моей жизни. Однажды один из «женатиков» с нашей улицы прямо на дороге силой навязал мне рыбешек, наловленных на реке. Пришлось взять. Но, придя домой, я поджарила рыбу, отнесла мужику обратно и сказала: «Вот ваши рыбешки, поджаренные. Если вы их пересчитаете, то знаете: одна у меня свалилась на землю». Тот прохиндей с досадой взял рыбу и с тех пор перестал на меня за- риться.

Адрес: Бобко Елене Александровне, 676730, Амурская обл., г.Райчихинск, пос. Кивда.

А НЕ ОБНОВИТЬ ЛИ ЭМБЛЕМУ?

Ваш девиз «1+1» на нашем заводе низкотемпературных холодильников давно выполнен и перевыполнен.

Реклама вам не нужна, хороший товар в рекламе не нуждается!

Еще одно предложение: эмблема со стариками и старушками устарела, как само название той газеты, где вы начали печататься, — «Советский спорт». Среди ваших подписчиков есть огромное количество художников, я — в том числе. Не обновить ли эмблему, сделать ее более современной, живой и красочной, хотя, конечно, понимаю, сама газета в черно-белом варианте лишь с проблесками синей краски, и все-таки...

Адрес: Шигаевой Л.В., 429800, Чувашия, г.Алатырь, ул. Строительная, д. 8-1.

«ЗОЖ»: Спасибо вам, Лидия Валентиновна, за предложенную помощь, но, по мнению подавляющего большинства читателей да и из практики журналистики, эмблему менять не надо: за 10 лет люди сроднились с ней. Кстати, почему вы видите там только старичков и старушек? Разве нет молодежи и детей? Однако мы отнюдь не против, если вы пришлете в редакцию свои рисунки по темам «ЗОЖ», иллюстрации к рубрикам и так далее. Предложение касается и других художников, желающих сотрудничать с нами. А эмблема... это ведь — товарный знак! Трогать его — табу!

И ТЫ ПОЙМЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ

Меня зовут Настя. Мне 14 лет. Хочу поделиться своими мыслями о жизни.

Смысл жизни — чтобы самому быть счастливым и сделать счастливыми окру-

жающих людей. Дари людям хотя бы капельку счастья каждый день, и ты поймешь, что такое счастье.

Если тебя что-то беспокоит, займись каким-нибудь делом, не отрывайся ни на минутку — и ты забудешь о своей проблеме. Ведь иногда ее может решить время. Но «не откладывая на завтра то, что можешь сделать сегодня» и не полагайся на время, если оно не в силах тебе помочь. Помни: жизнь коротка. Сколько тебе лет? 16, 24, 87? Оглянись назад. Годы пролетели, как одно мгновение. Осуществи свою мечту, пока не стало слишком поздно. Это в твоей власти. Главное — верить, что ты сможешь.

Адрес: Назаровой Насте, 390525, Рязанская обл., Рязанский р-н, с. Поляны, Школа-интернат, д. 1, кв. 3.

«ЗОЖ»: Правильно рассуждаешь, Настя, в свои 14 лет. Оставайся и впредь верной идеалам юности — и счастье обязательно придет.

ОТ ИМЕНИ МОЛОДЫХ

Читая вашу газету, не могла себе и представить, что когда-нибудь решусь написать вам. Мне шестнадцать лет, и, к счастью, я вполне здорова. И мне тем более непонятно, почему мои сверстники (точнее, многие из них), обладая крепким здоровьем, стремятся изо всех сил как можно скорее погубить его, отравляя организм сигаретами и алкоголем. Не могу сказать про себя, что активно занимаюсь спортом или закаливаюсь (лень-матушка и мне не чужда), но зачем же намеренно губить себя?!

Неужели мы начинаем задумываться о себе лишь тогда, когда у нас появляется целый букет болячек, когда речь идет уже не о здоровом образе жизни, а о серьезном и систематическом лечении хронических заболеваний?

И вообще, почему о смысле жизни человек задумывается лишь в старости, когда ничего уже нельзя изменить или исправить? Почему бы не задуматься сейчас? Чтобы хоть частичку того, что задумаешь, успеть претворить в жизнь.

Прочитав письмо прикованной к постели Анечки Затворниковой (№ 7 (211) за 2002 год), я была восхищена ее оптимизмом и любовью к жизни. Думаю, она права: про молодых вы действительно еще мало пишете. Было бы здорово, если бы у подростков появилась своя рубрика (пусть не в каждом номере газеты), где они могли бы поддерживать друг друга или, может быть, даже обрести новых друзей.

Для ребят, которые вынуждены проводить большую часть времени дома, это стало бы прекрасным подарком, который сплотил бы и подружил их.

Адрес: Ненаховой Татьяне, 142300, Московская обл., г.Чехов, ул.Полиграфистов, д.25, кв.68.

«ЗОЖ»: Ты абсолютно права, Танечка. Но вопросы, увы, риторические — почему?.. И кому, как не тебе, на них отвечать? Из этих ответов и может получиться та рубрика, о которой говорите и ты, и Анечка Затворникова.

«ЗОЖЕМ» ОЧАРОВАННАЯ ЖЕНЩИНА

Ночь, бессонница, дочитала № 14 «ЗОЖ» и ...

«ЗОЖ» — «Застопорила Очи Жгучие» на 23-й странице, где расшифровки разные на «ЗОЖ» и...

«ЗОЖ» — «Засветились Очи Жарко». И так прямо-таки потоком пошли мои расшифровки, хотя муза никогда раньше меня не посещала.

«ЗОЖ» — «Зажжем Огонь Желаний».

«ЗОЖ» — «Забудь Одиночество Жестокое».

«ЗОЖ» — «Заново Осмысли Жизнь».

«ЗОЖ» — «Задумайся! Окрепни! Живи!».

«ЗОЖ» — «ЗОЖ» опять жду».

Подпишу свое письмо так: **«ЗОЖ» — «ЗОЖЕМ» Очарованная Женщина!**

Адрес: Журавлевой Раисе Викторовне, 301609, Тульская область, г.Узловская, квартал 50-летия Октября, д. 20, кв. 70.

ОБЫЧНЫЕ ПОКЛОНЫ — НЕ ТОЛЬКО РИТУАЛ,

но еще и эффективное оздоровительное средство. Благодаря технике поклонов отца Калинина многие советские политзаключенные в условиях изнурительной работы, скудного рациона, издевательств со стороны охранников зоны и уголовников сохраняли силу духа и поддерживали свое здоровье.

Наша читательница из Харькова Лена Тихоненко прислала в редакцию статью Леонида Малышева, которая была опубликована в украинской «Интересной газете». Нам статья показалась любопытной, и мы предлагаем ее вашему вниманию.

В каждой политзоне были свои методы противостояния невзгодам лагерной жизни. В лагере, где находился я, тогда политзаключенный, зеки пользовались системой поклонов отца Калинина. Так звали человека, который отсидел в лагере более 30 лет за религиозные убеждения. В основу его системы положены поклоны — те самые, которые выполняются во время культовых обрядов во всех религиях мира. Но прежде чем познакомить вас с этой системой — несколько слов о поклонах.

Вот как их объясняют некоторые народные целители: поклон — это практическое использование метода радиэстезии, которым обладают экстрасенсы. По их версии, вход грязной энергии (разрушительной) идет через «темную» чакру головы. Именно через нее мы получаем огромное количество отрицательной энергии. Точка входа положительной энергии — нижняя чакра, расположенная в области гениталий. При наклоне головы вниз эти чакры меняются полюсами, и происходит самопроизвольное «переливание» отрицательной энергии и замещение ее положительной. Как тут не вспомнить поклоны японцев? Это не просто поклон. Чем глубже поклон, тем сильнее вытеснение отрицательной энергии из тела и тем больше положительной энергии. Поэтому, наверное, у них везде успехи.

Техника поклонов отца Калинина состояла в безопасных поворотах пояс-

цы, шеи, рук и включала в себя своеобразный выдох через слегка сомкнутые губы на протяжении 2 — 3 сек., при этом надо было слегка запрокинуть голову назад и сделать паузу 2 — 3 сек. В это время надо было креститься и мысленно произносить фразу: «Господи, помилуй меня». Через 6 — 7 секунд — снова поклон по указанной схеме. Поясные поклоны рекомендуется выполнять 70 — 100 раз в сутки.

Поклоны земные: становятся на колени (пальцы ног под себя), руки накрест опускают на колени, наклоняясь, опускают голову на руки, при этом делают короткий вдох, а выпрямляясь — выдох. Распрямив позвоночник и плечи, во время паузы крестятся и произносят: «Господи, помилуй меня». В сутки достаточно сделать 70 — 100 таких поклонов. В лагере же отец Калинин заставлял нас делать по 600 поклонов в день для того, чтобы у нас не было проблем с предстательной железой.

Когда же лучше делать поклоны? Самое лучшее время — утро, когда температура тела оптимальная и мозг способен превращать дневной свет в энергию. Количество полученной энергии зависит от строения человека, а ключевая фраза «Господи, помилуй меня» здесь является основой медитации.

В лагере поклоны по методу отца Калинина были нашим единственным спасением от гибели душевной и физической, учитывая то, что приходилось жить в дискомфортных ус-

ловиях, в помещении с небольшой площадью, где находились 60 человек. Те, кто ежедневно делал 75 — 100 поклонов, избавлялись от хронических простудных заболеваний.

Упорные занятия поклонами также окажут лечебный эффект и в случае повреждения мягких тканей позвоночника, перегрузки поясницы (почек), туберкулеза легких (воздух в них перестанет застаиваться), при болезненных ощущениях в желудке, неврастении и других заболеваниях.

Поклоны — это триединство НЕБА — ЗЕМЛИ — ЧЕЛОВЕКА. Таким нехитрым способом щедрая и мудрая матушка-природа спасает нас, неблагодарных гордецов, предлагая дорожку к одной-единственной истине: «Духовная связь мозга с телом — основа нашего здоровья».

Лично я, кроме вышеперечисленных болезней, вылечил у себя аденому предстательной железы и укрепил сердечную мышцу, нормализовал память. Более подробно моя система изложена в книге «Что надо делать, чтобы быть здоровым».

Что же касается молитвы «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», то эта мантра универсальна по силе и скорости воздействия. Мантра — специальное слово («ман» — «ум», «тра» — «защита»). Произносится она про себя, при этом надо сосредоточиться только на этих словах и, отключив сознание, ни о чем не думать. Помните, когда мы думаем, то находимся либо в прошлом,

либо в будущем, а нам надо побыть как можно дольше в настоящем. Кроме того, еще надо обязательно креститься. Иисус Христос был величайшим Учителем, он всегда знал, с кем имеет дело. Если у больного преобладала отрицательная энергетика (инь), то есть на «дисплее» левого полушария у него было больше минусов (—), он крестил его слева направо, то есть переносил избыток энергетике слева направо (туда, где ее не хватало). Тем самым выравнивался фон половых гормонов и балансировалась общая энергетика.

Если же у больного было явное преобладание янской энергетики (+), он крестил его справа налево. Тем самым выравнивал баланс (+) и (—), а значит, разом избавлял больного от всех болезней.

Вы же, зная свой гормональный фон, тоже сможете правильно креститься.

Вот и вся теория поклонов. Их количество, повторяю, должно быть не менее 75 — 100 в сутки (соответственно и земных, и поясных). Если делать меньше — эффекта не будет.

В качестве назидания советую вам всегда действовать по принципу: «Если вы верите в это, но его нет, то вы ничего не теряете. Но если вы не верите, а оно есть, то вы теряете ВСЕ». Лично я считаю, что лучше верить и действовать, чем не верить и ничего не делать.

Леонид МАЛЫШЕВ,
бывший
политзаключенный,
автор книги «Что надо
делать, чтобы быть
здоровым»,
г. Черкассы,
тел. (0472) 45-00-90.

Использование современных лекарственных препаратов очень часто сопровождается нежелательными явлениями.

Как правило, чем эффективнее действие препарата, тем больше, к сожалению, вероятность его побочного действия. Медики признают, что фармацевтические средства ослабляют иммунную систему и ухудшают генотип человека. Поэтому все актуальнее поиск лекарств, применение которых не нанесет вред здоровью.

Исследования и изобретения, сделанные группой ученых МГУ им. М.В. Ломоносова совместно с врачами различных специальностей, дают основание считать, что на пути решения этой проблемы сделан еще один шаг.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ: ДЕШЕВО, ПРОСТО, ДОСТУПНО

Изучая описание археологических находок, сделанных на территории Ирака в 30-х годах прошлого столетия, мы обратили внимание на странные сосуды, относящиеся к цивилизации Шумера. Сосуды содержали в себе куски металлов — меди и железа. Археологи сочли, что эти устройства являются древнейшими из известных источников тока (?!), возраст которых — более 4 тысячелетий.

Произведя реконструкцию загадочных сосудов и наполнив их обычной питьевой водой, мы установили, что в результате электрохимической реакции вода насыщается ионами железа, а также микроконцентрациями ионов меди. Железо и медь, как известно, являются важнейшими микроэлементами. Из железа синтезируется гемоглобин крови, а присутствие меди обязательно для прохождения этого синтеза. Такая железо-медная вода — идеальное средство для лечения кровопотери и железодефицитной анемии.

Словом, археологи

ошиблись: найденные ими сосуды оказались не источниками тока (да и потребителей электроэнергии в те времена не существовало), а древнейшими устройствами для производства лекарств. Причем лекарств эффективных и безопасных!

Читатели вестника «ЗОЖ» могут сами сделать нехитрый прибор для получения целебной воды, которая может быть рекомендована, кроме указанных случаев, также как общеукрепляющее средство, особенно во время и после инфекционных заболеваний; при гемосидеринурии («железный диабет»); при трофических заболеваниях кожи типа прыщей, фурункулов, плохо заживающих ран и язв.

Чтобы сделать прибор, необходимо иметь обычный железный гвоздь (лучше большой) и кусок проволоки из чистой красной меди диаметром около 1 мм и длиной 10-20 см. Размеры принципиального значения не имеют. Достать гвоздь — не проблема, а проволоку можно добыть из старого трансформатора, электродвига-

теля, электрического провода или кабеля, но обязательно российского производства (медь должна соответствовать ГОСТу М-1 — именно такая применяется в отечественных электропроводах, которые продаются в магазинах электротоваров. Далее, обмотайте гвоздь проволокой, но не плотно — виток к витку, а так, чтобы между витками был видимый зазор. Лишние концы проволоки можно загнуть или обрезать.

Для получения железо-медной воды опустите изготовленное устройство в стеклянный, керамический или пластмассовый сосуд (только не металлический). Лучше всего взять пластиковую бутылочку объемом 0,5 л из-под прохладительного напитка. Затем в сосуд с гвоздем налейте питьевой воды. Начнется реакция, которая хорошо известна в технике, как «электрокоррозия». Примерно в течение суток вода приобретет цвет чая, в котором будут плавать хлопья оксида железа. Раствор готов!

Для лечения вышеописанных заболеваний раствор следует применять внутрь, то есть пить. Причем пить ежедневно, не менее 1 раза в день, во время еды или сразу после нее. Выпивать следует за прием от 1/2 до целого стакана. Передозировки можете не бояться — железо не токсично, а рекомендуемые лечебные дозы железа составляют от 3 до 5 г в сутки, что значительно больше, чем вы в состоянии выпить вместе с раствором.

Что касается меди, то ее количество определяется термином «следы» и находится в концентрации ниже 0,001 мг/л, тогда как допустимая санитарная норма это 1,0 мг/л. Значит, в растворе содержание ионов меди по крайней мере в 1000 раз меньше предельно допустимых норм.

Курс лечения железосодержащим препаратом довольно длителен и должен составлять от 1 до 2 месяцев. Железо лучше усваивается в присутствии аскорбиновой кислоты. Поэтому одновременно с приемом раство-

ра рекомендуется принять таблетку витамина С. Можно рекомендовать следующий рецепт. В приготовленный железо-медный напиток положите ломтик лимона и добавьте по вкусу сахар. Вместо лимона можно положить ложку черной смородины, протертой с сахаром. Такой «чай» является хорошим общеукрепляющим средством и может быть рекомендован для лиц с ослабленным здоровьем.

К вышеуказанному следует добавить, что при применении препаратов железа внутрь могут возникать запоры. У некоторых лиц наблюдается индивидуальная непереносимость к железу, что выражается в виде небольшой тошноты, дискомфорта в животе. В этих случаях прием железа рекомендуется отменить.

Е. РОДИМИН,
инженер МГУ
им. М. В. Ломоносова,
председатель
социально-творческого центра
«Университетский».

«ТОДИКАМП»: ВОЛГОГРАДСКИЙ ВАРИАНТ

В № 15 «ЗОЖ» за 2001 год мы рассказывали об опыте работы волгоградских ученых по применению популярного народного средства — «тодикамп». Статья называлась «Тодикамп-идеал» плюс горчично-тыквенное масло» и вызвала большой интерес у читателей. Сегодня мы как бы продолжаем беседу с директором Волгоградского научно-исследовательского института мясо-молочного производства и переработки продукции животноводства Иваном Федоровичем ГОРЛОВЫМ. Он отвечает на вопросы нашего собственного корреспондента по Югу России Александра Складенко.

— Иван Федорович, в свое время вы «посмели» усовершенствовать вполне апробированный препарат «тодикамп». В экстракт зеленых грецких орехов на авиационном керосине добавили «от себя» сертифицированный прополис и майскую цветочную пыльцу. Оправдал ли себя этот эксперимент?

И.Г.: Без сомнения. Но только не надо думать, что все так просто: смешал несколько полезных элементов и «на выходе» получил еще более полезный пре-

парат. Над усовершенствованием «тодикампа» трудятся уже с десяток лет ученые нашего института — биологи, медики, химики, ветеринары. И мы все больше убеждаемся: его возможности чрезвычайно широки.

— Держу в руках солидное издание «Доклады Российской Академии сельскохозяйственных наук» № 2, 2002 год». В одном из докладов читаю: «В целом можно утверждать, что уникальные свойства «тодикамп-идеала» про-

являются в результате комплексного воздействия на организм всех 23 основных компонентов препарата и обусловлены его иммуностимулирующим, метаболическим и противоопухолевым действием».

И.Г.: Должен вам сказать, что это далеко не окончательный анализ. Когда, например, мы проводили комплексное обследование, то неожиданно для себя обнаружили в «тодикамп-идеале» наличие селена. Что, разумеется, чрезвычайно нас обрадовало.

— Чуть подробнее о селене, пожалуйста.

И.Г.: Дело в том, что в последние годы у людей и животных все чаще выявляется дефицит селена, а это грозит тяжелыми последствиями. Недостаток селена провоцирует у человека кардиопатию, расстройства иммунной системы и так далее. Известна роль селена в профилактике и лечении злокачественных новообразований — особенно вирусной и лучевой природы...

Вот почему мы так обрадовались, обнаружив селен в нашем препарате «тодикамп-идеал». Но этот ценнейший микроэлемент присутствует и в другом препарате. Я имею в виду горчично-тыквенное масло «Волгоградское».

— Нет сомнений, что «тодикамп» — лекарство весьма эффективное. Однако не все могут употреблять его по той простой причине, что в его основе — все-таки керосин.

И.Г.: Мы уже подобрали новый растворитель для зеленых грецких орехов, который по многим параметрам соответствует свойствам керосина. А пока мы готовим очередную партию «тодикамп-идеала», она «поспеет» в августе-сентябре. Мы изменили упаковку «тодикампа», и теперь его можно отправлять по почте.

Адрес: 400131, Волгоград, ул.Рокоссовского, д.6, телефоны: (844-2) 37-17-83, 32-10-48, факс: 32-11-42.

«ЗОЖ»: Волгоградский



Мы ничего не придумываем

ВЫБРАЛА БОЛИГОЛОВ. В ЗАПАСЕ ДЕРЖАЛА СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО

Читаю материалы под рубрикой «Рак можно победить», с чем-то соглашаюсь, с чем-то нет. Я — медик. Довелось мне пройти все муки ада — не только от страшного диагноза, но от того, что пришлось испытать. И теперь, когда передо мной больная, у которого III или IV стадия рака и которого зачастую врачи отправляют к психиатру, в общем-то, поставив крест на человеке, мне хочется помочь этим людям.

Я наблюдала за больными, которые лечились вроде бы самыми современными дорогостоящими препаратами (цена некоторых доходит до тысяч долларов). Надежда у людей была огромная, а результат — пла-

чевный. Можете представить, какое у меня было состояние, когда мне сообщили диагноз.

Полтора года во время раковых атак я умирала по нескольку раз в день. Но когда я приняла решение лечиться волшебным болиголовом, надежда вновь появилась, поверила в то, что справлюсь...

Я полностью согласна с Вячеславом Александровичем Нерезовым, который утверждает: «Одним соком корня лопуха или девясила рак не вылечить». И шарахаться от одного метода к другому тоже нельзя. Надо сделать выбор. И я его сделала: метод Тищенко, болиголов — в этом мое спасение. А про запас держала методику Шевченко...

Итак, я стала принимать болиголов, делать обязательную двухдневную чистку организма — все это я вычитала в «ЗОЖ», всему этому следовала неукоснительно. Самое главное — это дозировка болиголова. Толь-

ко 16 капель! Подключила питание и питье по Болотову (все ведь из любимого вестника взяла!) И живу! Убеждена, что именно все вместе взятое и помогло мне справиться с болезнью по имени «рак». Так что полностью разделяю точку зрения травницы Екатерины Вячеславовны Олейниковой (вестник «ЗОЖ» № 10 (214) за 2002 г.): болиголов при правильном употреблении (ежедневная рабочая доза 15-16 капель, а максимальная — 40 капель в день) может помочь. Убедилась в этом на собственном опыте.

Спасибо за то, что теперь и у нас на Украине стали печатать вестник. Для нас, зожевцев, это приятный сюрприз. И последнее. Как точно написала в том же № 10 (214) за этот год Людмила Байзель из Минусинска: «Если человек зол или в нем нет веры, его можно только пожалеть. Пусть он сам себя съедает». Такие люди — несчастные, они сами не

институт, как всегда, поддерживает связь с теми больными, которые избрали «путь Тодика». Приводим выдержки из писем, поступающих ученым. Их авторы пользовались «тодикамп-идеалом» прошлого года «урожая». Точные адреса больных есть в институте.

Пишет Нина Николаевна Г. из Волгограда: «Я приобрела 4 марта 2002 г. «тодикамп-идеал» и масло горчично-тыквенное для мужа, для полного курса лечения рака горла. Принимали по схеме. Через неделю появился аппетит, обрелась опухоль на горле, которую вскрыли, вышел гной. Пища стала проходить без боли уже через 3 недели после приема «тодика». Продолжаем пить лекарство, опухоль рассосалась. При взятии биопсии рак не подтвердился».

Письмо из Нижнего Новгорода от В.С. З-тина: «Моя жена начала принимать «тодикамп-идеал» с 15 октября 2001 г. У нее воспаление поджелудочной железы. Принимала по схеме. Болей вообще нет, появился аппетит и начала прибавлять в весе. Решили

продолжать принимать препарат дальше».

Из г. Урюпинска пишет Вера Ивановна М.: «Мой брат тяжело болен, диагноз — ретикулосаркома. Мы применяем «тодикамп», он стал передвигаться самостоятельно. Просим выделить это лекарство для продолжения лечения страшного недуга».

З.И. Спицына из Волгограда сообщает, что «начала принимать препарат с 14 февраля 2002 г. — «тодикамп» плюс горчичное масло. Заболевание — сахарный диабет. Через месяц сахар понизился до нормы. Пропал кашель, исчезли боли в яичнике».

Писем, подобных этим, в институте накопилось очень много.

Очевидно, есть резон повторить рекомендации, как принимать «тодикамп», в том числе «тодикамп-идеал».

«Тодикамп-идеал» эффективен при лечении рака различной локализации, болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний.

Противопоказан при по-

вышенной чувствительности к компонентам препарата, йодизме.

Способы применения

С профилактической целью внутрь препарат принимают, начиная с одной капли, ежедневно увеличивая на одну каплю до 24, а затем, снижая с 24 до одной капли, на 0,5 стакана воды за полчаса до еды, затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс лечения по мере необходимости (Самылин И.А. и др.). (Фармация, 1999, № 1).

При ангине смазывают горло 3 раза в сутки в течение 3-5 дней, при простудных заболеваниях принимают по 2-3 капли внутрь в течение 3-7 дней, при радикулите — растирают на ночь в течение 3-7 дней, при ревматоидном артрите принимают по одной чайной ложке 3 раза в сутки в течение 3-4 недель (Самылин И.А. и др.). (Фармация, 1999, № 2).

Наружно — марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается одной чайной ложкой препарата и прикладывается на больное место, сверху накладывают пергаментная бумага и слой ваты на 30-60 ми-

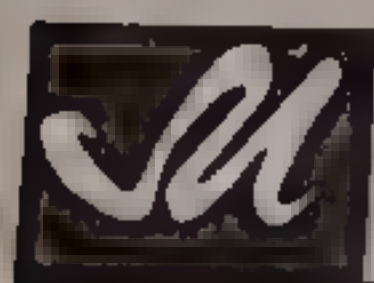
нут, после снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Компресс повторяют через 3-4 дня, когда исчезнет покраснение кожи. Курс лечения — 5-6 компрессов (Тотров В.К. «Уникальные рецепты по лечению раковых и других заболеваний»).

При раковых опухолях различной локализации препарат применяют курсами:

1-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 40. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды, не запивая водой, и делать компресс из «тодикампа» на 20 минут ежедневно на область печени, перерыв 1 месяц.

2-й курс: 1-я неделя — по 1 чайной ложке, 2-3-4-я недели — по одной десертной ложке. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды и делать компрессы на область печени, перерыв 1 месяц.

3-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 1 чайной ложке и компресс на область печени (Хабарова К.) («ЗОЖ», 2000, № 4).



Мы ничего не придумываем

живут и другим не дают. Верю, надеюсь, что среди дружной команды зожевцев их нет...

Подписываюсь инициалами по вполне понятным причинам: город небольшой, зачем мне афишировать свой диагноз? Адрес — точный.

Адрес: Е.П., 68609, Украина, Одесская обл., г.Измаил, а/я 32.

В ДОМ ВЕРНУЛИСЬ СВЕТ И РАДОСТЬ

С вестником дружим уже восемь лет. В трудные минуты обращаемся к «ЗОЖ» и всегда находим добрый, нужный совет. Так произошло и тогда, когда в мае 2001 года моей старшей девятилетней дочери вынесли страшный приговор: УЗИ показало большую опухоль надпочечника.

В жизни наступила черная полоса. После компьютерной томографии нас направили в онкогемато-

логический центр Екатеринбурга. По вечерам я читала и перечитывала письма, опубликованные в вестнике, пытаюсь найти какие-то рекомендации для своей дочки. И нашла!

Я говорю о методе Николая Викторовича Шевченко. Написали ему письмо, выслали результаты всех обследований и вскоре получили от Николая Викторовича подробный ответ. Огромное вам спасибо за привлечение таких авторов!

С 13 июля 2001 года дочка стала принимать смесь, это чудодейственное лекарство, 3 раза в день. Конечно, были трудности, но девочка стойко переносила их и, что самое главное, верила!

После первого курса сдали все анализы, сделали УЗИ. Произошло чудо — опухоль уменьшилась на 0,5 см, а анализы крови и мочи были просто отличными. Мы продолжали пить смесь, и после II курса опухоль стала меньше на 1,5 см, изменила

форму. К онкологу обратились после того, как дочка прошла III курс.

И снова — обследования, анализы... 12 ноября 2001 года дочери удалили опухоль величиной в 10 см. Она оказалась доброкачественной! Низкий поклон врачам Екатеринбургского онкогематологического центра Сергею Николаевичу Тупоногову и Ольге Владимировне Стренивой за их золотые руки и чуткие сердца.

Вернувшись после операции домой, дочка снова стала пить смесь — теперь уже один раз на ночь. А всего водку с маслом она пила 7 месяцев.

Теперь у нас все хорошо, в доме опять светло и радостно. Большое спасибо вестнику «ЗОЖ» за интересные, чуткие письма. Читаешь их, сопереживаешь людям, радуешься за тех, кто не сломался, кто победил болезнь.

Адрес: Хакимовой Светлане, 620043, Екатеринбург, ул. Ленинградская, д. 34/1, кв. 11.

Кузьмич, плотник и опытный потомственный горецетель лекарственных трав, старый, как мир, сам уже не помнит, сколько ему лет.

Отдыхая на горе, поlyingающей пурпурным пожаром цветущего иван-чая. Тонким ароматом цветущих напоен воздух, солнце в зените, труженицы пчолки копошатся в цветках, делаято работая хоботками, чтобы до дочерних сумерек успеть возвратиться в улья со сладкою ночью своей. Лицо Кузьмича, коричнеое от загара, испещренное мелкими морщинками, источает какую-то особенную бла-гость радости бытия и бесконечного покоя.

Я — городская жительница, бегущая, спеша-щая по станциям столичного метро, давно уже не встречаю таких умиротворенных лиц. Grimасы затаенного страха, недоброжелания, скрытой душевной боли и одиночества — вот что сегодня поражает и потрясает в лицах большинства пожилых людей.

Кузьмич наливает мне в чашку ароматный чай из китайского термоса, кусок черного хле-ба сдзбживает золотистым медом.

— Ну-кошь, попей, касатушка, иван-чай, ис-тинного русского напитка травников и охот-ников, сам по весне обрывал нежные листоч-ки, сушил в духовке на быстром тепле. Сил прибавится, будто крылья прорежутся.

И, угадывая мои мысли, говорит, тихо улыбаясь сво-ими ясными очами цвета июльского летнего неба:

— Вот вошли бы люди в храм, построенный вечной природой, услышали бы го-лос ее, присмотрелись бы к травам, к деревьям, птицам небесным и зверям диким. Видишь: цветет иван-чай. Он не просто цветет, а глаз ра-дует. Смысл в его цвете ве-ликий. Растет иван-чай на погорелых местах. Земля-матушка — живой организм. Обожгло огнем тело ее, му-чается, сердешная, детей своих созывает, чтобы ран-ожоги залечили, помогли ей. И спешит иван-чай на вы-ручку.

В этих местах деревня ког-да-то была. Салтыковкой называлась. Дворы богаты были — с людьми хороши-ми и скотом ухоженным. На горе двор Салтыковых сто-ял. Семья крепкая и богобо-жественная. Сын Петр Иванович Салтыков купеческим делом занят был. Большим шелко-вом путем с караванами хо-дил, до самого до Китая странствовал. Ону только раз к Матрене хозяйка роди-ла. И вот она дитя Господи им

не дал. Хворала после родов хозяйка-то.

А Матрена, что белая березонька, подрастала и в 15 лет распустилась, раскудрявилась и зане-вестилась. В те времена рано замуж девки выда-вались.

Возвратился как-то по весне Петр Иванович восвояси, да не один, с помощником — белокуд-рым, статным красавцем Николкою. Сказывал, что Николка дюже в лошадах разбирается, речь их раз-бирает. Сиротою рос, на чужих хлебах, но хорошие люди воспитали его в труде и в послушании. И капиталец в мошне у Ни-колки кой-какой имелся. Пока на паях с хозяином поработает, а там, гля-дишь, и сам пойдет сво-им путем в купечестве.

Только взглянула Мат-рена на Николку, и запы-лало ее сердечко. Разна-рядится, бывало, и все вокруг него, словно ути-ца период сезоном, го-ловкою вертит, глазонь-ками слетит. А Николка ее отторжнвает, взгляд опустит, в землю

глядит перед нею. На по-сиделки не ходит, в хоро-водах не участвует. Видно, душа холодной была у Ни-колки. Как-то в сеньях обои повстречались, она к нему головкою на грудь присло-нилась, ручками белыми шею его могучую обняла: «Люб ты мне, Николка, на-веки твоею стану, под ве-нец поведи, иначе со смер-тушкой повенчана буду!»

Отвел Николка ее руки от

пец дочь свою единствен-ную, соблюдая все христи-анские обычаи, сотворил тризну поминальную по всем правилам на 9-й и на 40-й дни.

На могиле ее каждый год в начале лета зацветал иван-чай, да так разросся, что весь погост объял.

Лет эдак через пять за-горелся двор Салтыковых от молоньи, и в одночасье сгорела вся деревня. Так

ИВАН-ЧАЙ—

себя. Оттолкнул и молвил: «Что ты, девка, греха не ве-даешь. Не суженая ты мне Богом. Не велит мне душа слабостью твоей пополь-зоваться, аки тать. А велит мне сердце делом боль-шим заняться, купеческим. В примаках ходить мне не-гоже. Стерпи; глядишь, и другого найдешь, сердце успокоишь. Моей вины нет».

Бросилась бежать Мат-рена куда глаза глядят, упа-ла в росные травы, билась в рыданиях долго и уснула, что дите малое, в вечер на сырой земле.

Переположились хозяй-ва и дворовые люди, стали Матрену искать. Привели домой под утро. Сарафан мокрый от студеной росы, бледна, как стена белая, дрожит листом осиновым, никого не узнает. Водкою растирали, малиною с ли-повым цветом поили.

Дни проходили, Матрена все без памяти металась. Но однажды на утренней зорьке открыла она глаза и прошептала тихо: «Уми-раю, родные мои мамонь-ка с тятенькой, домочадцы мои милые. Никого не ви-ните...»

Николка тут же — у по-стели стоял, лицо белое, ка-менное. Призвала к себе: «Вины твоей нет, Николуш-ка. Не поминай лихом», — вздохнула тихо, и отошла душа ее в лучший мир, где ждала ее любовь Всевыш-него.

Похоронил Салтыков-ку-

ее и не отстроили — народ разбредался подальше от пожарища.

Только иван-чай напоми-нает о былом, зацветет пышным пурпурным маре-вом, изумит мир чудо-цве-том, недолгое время по-празднует и враз поседе-ет — в одну ночь окуклится белыми кудрями.

Да, — вздыхает Кузьмич, — в нынешние времена от любви не умирают, песен о любви не поют. Как послу-шаешь молодежь, в тепе-решних песнопениях слова какие-то несусветные, бе-либерда.

Пей, касатушка, чаек. В термосе настоялся отлич-ненько, головушка болеть не будет. Мысли ясные прилетят с небес. Кто иван-чай пьет, до самой смертушки разум не поте-ряет. Вот такое это зелье чудотворное.

— А не скажешь мне, Кузь-мич, отчего так мало об иван-чае в книгах написа-но? — спрашиваю я, ожидая, что потомственный травоз-най откроет мне тайны врачевания этим лекар-ственным растением.

— А что о нем говорить, чай он и есть чай. Отродясь русские люди пили его, прибавляя сил в организ-ме. Живот от колотья ле-чили, печень гнилую прави-ли, очищали, паразитов из кишков изгоняли.

Кто головой маялся, зи-мой простудившись, или же от мигрени сумасшествво-вал, — тому иван-чай про-

писывали даже лекари умные, не то что знахарки доморощенные. Вон, наш фершель соком иван-чая любой насморк вылечит; да и горловые хвори. Сам пьет его и денно, и ночью. 92 года. Еще и на молодух поглядывает, гоголем ходит.

Я тебе скажу, что сила в этом растении огромная. Только сушить его надо уметь. Колосок со

или же заполняет места бывших поселений, а также на высушенных болотах. Растение популярно среди лесорубов, охотников и любителей странствий. Хорошо знают его и применяют в лечении знахари, деревенские бабки-ведуньи.

Растение богато углеводами, слизью — 15%. Пектин, тритерпиноиды (1,3-1,9%); олеаноловая, урсоловая, гидроксиурсоловая, гидро-

ное, обезболивающее, кровоостанавливающее и общеукрепляющее средство. Употребляют при катарах желудка с повышенной кислотностью, при язвах его и двенадцатиперстной кишки, при коликах с поносами, при воспалении поджелудочной железы и желчевыводящих путей, при легочных заболеваниях; туберкулемах, туберкулезе, абсцес-

2. Спиртовой настой: 10 г сырья на 100 г 40-процентной водки, настаивается 12 дней в темном месте, в хорошо закрытой посуде. Принимается по 40 капель перед едой 3 раза в день.

3. Сок из свежего растения с добавлением 5-процентного спирта 96°. Лечиться можно долго, без перерывов, вреда не будет.

ТРАВА ДУШЕВНОГО ПОКОЯ

цветками порезать мелко и на противень, в горячую духовку. Не успеешь, повредишь — враз оуклится, пухом пойдет. Ни к чему тогда все старания. Вся сила уйдет в семена. А для заварки чая хороши по весне, до цветения, листочки нежные, в тени сушеные.

Для лечения же тяжелых хворей цвет нужен.

Кузьмич надолго замолкает, шевеля узкими губами, будто молится про себя, а затем говорит значительно:

— Я тебе, касатка, вот что скажу. Лечат иван-чаем, сухим цветом, примочками распаренными и соком из него, цветущего, рак женской груди. Только не всех лекарей Господь таким даром наделяет.

Кузьмич задремал, гудели пчелы, цвел под легким ветерком иван-чай.

С h a m a e n e r i o n angustifolium — иван-чай, кипрей узколистый — многолетнее травянистое растение, 50-150 см, с толстым ползучим корневищем. Цветки, собранные в кисточки, пурпурно-розовые, красные с фиолетовым оттенком, редко бледно-розовые или же белые (там, где известковые грунты, и в них имеется медь). Цветет в июне и до августа, на влажных лугах, на холмах, вдоль дорог и на лесных полянах.

Обычно цветет зарослями, поселяется на погарах

оксилеановая кислоты. Фенолкарбоновые кислоты (в гидролизате). Кофеиновая, кумариновая, елатовая; флавоноиды: сексангуларетин, кемпферол, его арабинозид, раинозид кемпферола, дубильные вещества (5,65-20%), алкалоиды — 0,1-1%, аскорбиновая кислота — до 338 мг%, каротин. Минеральные соли: железа — 23 мг%, марганца — 16 мг%, никеля — 1,3 мг%, титана — 1,3 мг%, молибдена — 0,44 мг%, бора — 6 мг%.

В корнях иван-чая отсутствуют танины, есть 20% белков, соли фосфора, кальция, кобальта.

В семенах — 40-45% эфирных масел.

Компоненты биохимических веществ иван-чая прекрасно гидролизуются, усваиваются организмом для саморегуляции его функционального гомеостаза. Есть такие известия, что иван-чай помогает больным при поражении лимфогранулематозом.

Хорошо известно, что приготавливали иван-чай, подвергая его особым ферментным процессам, и он имел большую популярность на Руси под названием «Копорский чай» (от названия деревни Копорова).

В народной медицине настои, отвары иван-чая, а то и кашицы из свежих или распаренных цветов применяются и внутренне, и наружно.

Вяжущее, обволакивающее, противовоспалитель-

ное, хроническом воспалении легких. Водными настоями, напарами лечатся от экземы, эмпигитог; от долго не заживающих ран и от ожогов применяют масло (2/3 свежесобранных цветов на 1/3 растительного масла, три недели экстрагируется на солнце).

Долгое употребление водного настоя высушенных цветков снимает привычные мигрени, особенно у женщин, связанные с приходом месячных. Улучшается память у ослабевших разумом, особенно у тех, которые довели мозг свой до усталости и подвержены психозам и бредовым идеям. Пропадают бессонница и унылые размышления после психических травм.

Где-то в архивах Всесоюзного научного онкологического центра АМН лежат фолианты — результаты многолетних комплексных исследований, проведенных лабораторией химии природных соединений, где из соцветий иван-чая выделено высокомолекулярное соединение «ханерол», которое оказывает противораковое действие и притом малотоксично.

Внутренне:

1. 15 г травы с соцветиями в сухом виде на 200 г кипятка. Настаивается ночь. Употребляется 4-5 раз в день до еды по 1 столовой ложке.

Наружно:

Отвары, кашицы из свежих и сухих растений, примочки, припарки, полоскания, смазывания маслами, экстрагируемыми иван-чаем.

Застонали века и

вздохнули: «Прощай».

На холме, полыхая, горел
иван-чай.

Та, забвенья трава,

на погарах цветет.

И твердят, что он

памятью долгой живет.

А на взлете, на взлете —

подбито крыло,

Словно землю от боли

в молчанье свело.

Долго сеялся дождь,

нагоняя печаль.

Поутру белый саван

надел иван-чай.

И в раскаянье билась

о берег волна,

Запоздалою нежностью

в глубях полна.

Равнодушно взирал

иван-чай в белый свет —

«Все проходит, и в пух

превращается цвет».

И по воле ветров

улетят семена.

На неведомых землях —

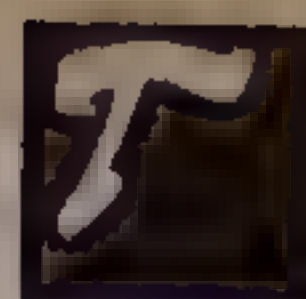
молчаньем зерна

Будут ждать, когда час

возрожденья взойдет.

Ведь твердят, что он

памятью долгой живет.



Избавился от боли и страха

Кланяюсь до земли москвичке Людмиле Николаевне Гориной за рецепт «Сахар и лук камни изотрут», опубликованный в «ЗОЖ» (№ 24 (180) за 2000 г.) и «Про сахар и лук» в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 г.). О камнях в почках и почечной колике знаю не понаслышке, уже более 20 лет страдал этой болезнью. Перепробовал многое: чистотел, отвар корней шиповника, напары овса, почечные чаи и т.д. Вначале надеялся на официальную медицину, а она, кроме скорой помощи, почти ничего не дала. УЗИ всегда показывало — камни в почках есть. Решил попробовать рецепт Людмилы Николаевны, привнеся в него свои изменения. Дело в том, что я диабетик, а значит, принимать такое большое количество сахара (400 г.) — дело небезопасное. Сахар я заменил сорбитом, а все остальное — по рецепту: 1 кг лука пропустил через мясорубку, добавил 400 г сорбита, кипятил, помешивая, на малом огне 2 часа, профильтровал через марлю. Получил 500 мл жидкости. Все разделил на 4 равные части и на второй день в 8 утра принял первую порцию. Через 20 минут легкий завтрак. Уже через 30-40 минут началась «революция» в желудке, которая закончилась послаблением. Далее прием фильтрата в 12, 16 и 20 час. И все это время меня «чистило», хотя почти ничего не ел. Но уже к 2-3 часам ночи все успокоилось, зато усилилось мочеотделение с заметными резями и по-

мутнением мочи. Урину собирал, и обнаружилось, что на дне банки очень много песка красного цвета. Так продолжалось 4-5 дней. По истечении этого срока я сдал кровь и мочу на наличие сахара, но, к моей радости, все осталось в прежних величинах. Если раньше УЗИ показывало камни до 1,2 см (4-5 шт.), то теперь их всего два и те 0,3-0,4 см.

Но какое облегчение! Ушли тяжесть, ноющая боль, чувство страха. Так что советую диабетикам воспользоваться моими результатами и чистить почки по принципу: «Делай, как я». Надеюсь осенью «добить» оставшиеся мелкие камушки.

Хотел бы предложить рецепт тем, кто страдает от болей косточки у большого пальца на ногах. Сам мучился много лет, пока случайно не попробовал положить на ступню и косточку сильный магнит. Уже через 5-8 минут боль стихла, но я поддержал еще минут 40. Профилактически проделал это 2-3 вечера (сидя у телевизора) и забыл о болях на полгода. Затем повторил (хотя болей и не было) и вот уже много лет живу спокойно.

Мне 67 лет, зожевец с 1999 года, стараюсь вести соответствующий образ жизни. Каждую страницу вестника прорабатываю с ручкой и тетрадкой, охотно делюсь с близкими, соседями и друзьями нужными рецептами. Приступил к четвертой десятидневке приема H_2O_2 . Самочувствие заметно улучшается.

Адрес: Коваленко Николаю Максимовичу, 357820, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Ленина, д. 121, кв. 49.

СВОБОДУ ТРЕЗВЫМ НЕКУРИЛЬЩИКАМ!

У нас в обществе снова всплывает, казалось бы, давно забытая проблема — проблема прав и свобод определенного слоя граждан. Я имею в виду, что подчас лица, которые должны прививать здоровый образ жизни другим людям, борясь за него всеми возможными способами, сами курят или злоупотребляют алкоголем, или делают то и другое сразу. Никакие законы и указы на них не действуют.

Я считаю, что в тех учреждениях, где кто-либо контактирует с другими гражданами, не должно быть места курильщикам и выпивохам. Ни одного преподавателя с сигаретой во рту или злоупотребляющего спиртным! То же относится и к медикам. Неужели подрастающее поколение должно равняться на курящего педагога? И может ли вылечить от недуга врач-алкаш, если он не может справиться со своими вредными привычками? Вы же не доверите ремонт сложной аппаратуры неумелому монтеру.

Любой гражданин страны понимает, что наделенный властью человек с сигаретой или стаканом водки в руках — безнравственен. В наш динамичный век их пагубные привычки вредны не только им, но и окружающим людям. Причем права курильщиков и злоупотребляющих спиртным пока никто не ограничивает. Получается, что их интересы у нас в стране более существенны, чем права абсолютного большинства остального населения.

Невольно задаешься вопросом, а может быть, потому и не принимаются нужные законы, что пьяным народом легче управлять? Ведь трезвомыслящий человек начинает задавать острые вопросы, на которые представителям власти отвечать не хочется. Думаю, причиной прекращения антиалкогольной кампании в середине 80-х годов послужило резко возросшее самосознание людей. Власть просто испугалась трезвых граждан.

Намерено ли наше государство в самом деле бороться с пороками, ведущими население к массовым заболеваниям и даже к вымиранию? Не пора ли освободить учреждения всех ветвей власти, учебные заведения и органы здравоохранения от лиц, злоупотребляющих алкоголем, наркоманов, злостных курильщиков? Не пора ли сделать радикальный шаг к здоровому обществу? Как вы думаете?

Адрес: Клокову Василию Алексеевичу, 658340, Алтайский край, с. Краснощеково, ул. Ленина, д. 118.

ЧТО? ЛЕГЧЕ УПРАВЛЯТЬ?

Екатерина II как-то в порыве не свойственной ей откровенности открыла своим вельможам государственный секрет:

— Пусть пьют. Пьяным народом легче управлять. Сегодняшние «управители», следуя «мудрому» совету, распахнули шлюзы — и разлилось по стране море разлитое акцизной, подпольной и полуподпольной сорокаградусной, от полстакана которой можно не только серьезно заболеть, но и отравиться на тот свет, как говаривали раньше, без причащения.

Владимир Паршутин.

Саратовская обл., г.Ртищево.

Еще раз о «настойке молодости»

В «ЗОЖ» № 11 за 2001 год в рубрике «Домашний доктор» вы напечатали мое письмо «Про подорожник и «настойку молодости». До сих пор идут отклики. На многие письма ответила. Но на вопросы, присланные из дальнего зарубежья, я делать это не в состоянии — доплачивать за конверт у меня нет возможности. От того, что многие письма остаются без ответа, на душе становится неспокойно. Вот и решила снова написать в «ЗОЖ» — уточнить кое-какие детали приготовления настойки. Основное, что я почерпнула из своего опыта: перед тем, как принимать настойку, для лучшего результата надо ежедневно в течение месяца попить натуральные соки: яблочный, морковный (чередую их через день) по 1-2 стакана в день.

Можно один месяц перед употреблением настойки делать очистку организма любыми соками 1 раз в неделю через каждые 3 часа, выпивая по 1 стакану сока. Он может быть яблочный, морковный, грушевый, огуречный, свекольный. Последний должен постоять около часа до употребления.

Уточню сам рецепт «настойки молодости»: взять по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и 1 литр водки. Все смешать и настаивать в плотно закрытых стеклянных бутылках две недели. Хранить в темном месте: можно в погребе (или закопать в землю). Через две недели осторожно перелить настойку в чистую бутылку, осадок вылить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в

день за 20-30 минут до еды. Настойку можно разбавить кипяченой водой. Кончилась одна бутылка — доставайте следующую. И так — пока вся настойка не кончится. Это — курс. Следующий можно повторить через 5-6 месяцев.

Адрес: Корсуновой Галине Петровне, 352931, Краснодарский край, г. Армавир, пр-д Калинина, д. 38/13.

Особенно понравился рецепт от ожога

Мне 61 год. Пользуюсь многими рецептами из «ЗОЖ». Так, при повышении давления жую несколько ягод калины или смазываю пятки уксусом. Особенно мне понравился рецепт от ожога. Я сильно обожгла ногу. Буквально через 5 дней ожог затянулся кожей и осталось чуть темноватое пятнышко.

50 г рафинированного растительного масла сильно перекалила на огне, пока не пошел синий дым, сняла с огня, немного остудила. Затем добавила 10 г обычного пчелиного воска, размешала до полного его растворения, остудила — мазь готова. Выложила мазь на тряпочку в несколько слоев, а потом — на ожог, сверху закрепила пластырем и завязала бинтом. Меняла повязку каждый день.

От лямблий в печени можно попробовать такой метод. Взять семенные коричневые огурцы нарезать, положить в 2-литровую кастрюлю, заполнив ими 1/3 емкости, залить доверху кипятком, настоять и поставить в холодильник. Не процеживая, пить без ограничений.

Адрес: Мамонову В.В., 36007, Украина, г.

Полтава-7, а/я 1592 (для Мамоновой Е.М.).

Семена моркови от высокого давления

Поделюсь рецептом, как я спасаюсь от гипертонии. Нужно взять 4 стакана морковных семян и пропустить через кофемолку, разделить на 28 равных частей и каждую часть утром варить как кисель со стаканом молока, добавляя полчайной ложки картофельного крахмала. Как остынет — все выпить натощак. И так в течение 28 дней один раз в год.

На следующий год запасите семена и снова пейте 28 дней. Есть можно все, кроме жирного. Я пью этот настой пять лет, давление скачет редко, чувствую себя хорошо.

Хочу обратиться за помощью: кто может, вышлите мне «живой волос» и «лапчатку белую» для лечения моей мамы.

Адрес: Китаевой Тамаре Николаевне, 442274, Пензенская обл., Белинский р-н, п/о Ширяево, с. Марьевка.

И снова о «ЗОЛОТОМ усе»

Летом прошлого года заболел палец на ноге. Через неделю уже еле ходила — палец распух, посинел, деформировался. Днем и ночью не утихала боль.

Обратилась к врачу-ревматологу. Диагноз: «деформирующий артроз». Лечение растянулось на месяцы. Консультировалась у хирурга и ортопеда. Заключение — операция. Я почти уже согласилась, но прежде чем идти отрезать палец, решила перелистать подшивку «ЗОЖ». А вдруг? И нашла публикации о «золотом усе».

Приготовила настойку: мелко порезала 17 колец отростка «золотого уса», залила 0,5 литра водки, закрыла банку крышкой и 10 дней держала в шкафу. Пила настойку по 1 столовой ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Сейчас боли совсем не чувствую. Палец выглядит почти нормально. Ушли боли из пальцев рук, в плече, уменьшились боли в пояснице.

Спасибо за публикации о «золотом усе».

Адрес: Ивановой Марии Степановне, 680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 17, кв. 27.

Как я сам себя лечу

Я пенсионер. Веду здоровый образ жизни: деньги на лекарства не трачу, все недуги лечу сам методом проб и ошибок и без помощи тех, кто давал клятву Гиппократу. Думаю, что кое-чего достиг, так как жаловаться не на что.

Страдал аритмией, болями в сердце, одышкой. Врачи качали головой, глядя на ЭКГ. Лет десять назад стал есть ежедневно по 3-4 грецких ореха. Перегородки от них не выбрасывал, а складывал в бутылку и когда их набиралось примерно три, заливал доверху обыкновенной водкой. Недели через две лекарственная жидкость была готова. Настойку из перегородок до сих пор принимаю ежедневно один раз в день по 30-40 капель на 1/2 стакана воды. Постепенно забыл об аритмии и болях в сердце, исчезла одышка. Забыл, что такое валидол, нитроглицерин и прочие сердечные лекарства. В дополнение стал употреблять настойку боярышника.

Дачно-огородные работы в итоге привели к тому, что заработал себе остеохондроз, радикулит, люмбаго, боли в позвоночнике. Суставы потеряли подвижность, левая нога стала отниматься. Врач предложил лечь в больницу. А что

делать в больнице сейчас, когда отсутствуют простейшие и бесплатные лекарства? Решил остаться дома и лечиться сам. Опробовал множество рекомендаций своих знакомых. В итоге — ожоги на спине, а улучшения — ноль. Стал делать компрессы из обычной аптечной валерьянки: никто не подсказывал — сам додумался. Сразу почувствовал улучшение. Стал вставать с постели и потихоньку передвигаться. Компрессы на пояснице пришлось держать по 4-6 часов. Много почерпнул из книги Ч.Коана «Победить боль в спине». Сейчас могу даже бегать на стадионе, а ведь врачи на меня махнули рукой!

Адрес: Голубчику Е.М., 241022, г.Брянск, ул. Профсоюзов, д.16, кв. 26.

Морковь — прекрасное средство от запоров

Страдал запорами. Мне посоветовали есть побольше моркови. Я стал натирать ее на средней терке, добавлял чеснок и заправлял майонезом. Сметаной, может, и лучше бы, но сметана мне не подходит. Приготовлю такой закусочки поллитровую баночку и держу ее в холодильнике. А перед едой достаю и съедаю 2-3 столовые ложки. Банки хватало на 1-2 дня. И вот я заметил, что стул нормализовался.

Адрес: Богданову Алексею, 427627, Удмуртия, г. Глазов, ул. Пионерская, д. 1 «б», кв. 86.

Мне помог рецепт из «ЗОЖ»

У меня всегда были крепкие, здоровые зубы, а тут стали шататься. Стоматолог предложила уда-

лять. Но зубы-то все хорошие, только шатаются, жалко было дергать. Спросила, нельзя ли их сохранить. «Пополощите соленой водой, может, поможет», — был ответ. Я поняла, что придется самой искать подходящее средство. И в этом мне помог «ЗОЖ». За несколько лет у меня собралась подшивка вестника, стала я искать что-нибудь от пародонтоза. И нашла! Все советы были простые и доступные, но мне помог этот. Рецепт назывался «Зубная паста индейцев».

3 ст. ложки морской соли истолочь в порошок, взять 1 чайную ложку еловой или сосновой смолы, 0,5 ч. ложки пепла шкурки банана и развести оливковым маслом до густоты сметаны. Все хорошо перемешать и втирать смесь в десны.

Адрес: Ржеусской Л.Я., 172500, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Строителей, д. 21/12, кв. 102.

Грецкий орех против ногтеда

Долго я мучилась с большим пальцем на ноге — он почернел и сильно беспокоил. Предстояла операция — удаление ногтя.

Случайно я прочитала в книге о лекарственных растениях, что грецкий орех хорошо помогает от ногтеда. Я взяла ядро грецкого ореха, разжевала, выложила на целлофан, приложила к ногтю и закрепила. Легла спать. Где-то через полчаса чувствую, ноготь начинает побаливать, а потом разболелся так, что невозможно было терпеть. Я еще немного подержала и сняла, не выдержала. Лежу и думаю: ведь если ноготь болит, значит, «лекарство» действует. На другой день я повторила процедуру, но выдержала дольше. Через неделю я прекратила лечение, а еще спустя неделю

я увидела, что больной ноготь сходит, а под ним появляется новый розовый ноготок. Вскоре все прошло, больной ноготь стал гладким и ровным.

Адрес: Кравченко Полине Никандровне, г.Пенза, ул. Новый Кавказ, д. 37/1.

Без облепихового масла не обойтись

Диагноз «язвенная болезнь» мне поставили примерно в 40-летнем возрасте. Лечили 12-перстную и диетой, и минеральными водами, и витаминами, но два раза в год стабильно случались обострения — весной и осенью. Боли слегка затихали, но не прекращались. Когда рассказала подруге о своих мучениях, она мне посоветовала полечиться облепиховым маслом. В то время было тяжело его купить, но подруга умудрилась где-то раздобыть 2 флакончика по 100 г каждый. И я приступила к лечению.

Масло принимала натощак по 1 чайной ложке. После приема лежала в течение часа на каждом боку по 15 минут. Но самое главное — суметь проглотить эту чайную ложку масла. Организм его не принимал. Тогда я решила на «обман». Сделала маленькую лепешку из мякоти белого хлеба, налила в середину масло и, завернув ее наподобие пельменей, проглотила вместе с водой. Таким образом я выпила все 200 г масла.

Прошли годы, язвы мои зарубцевались, а если и бывают периодически обострения, так на то она и язвенная болезнь, чтобы о ней никогда не забывали, все время придерживались диеты — ни острого, ни жареного....

Лет 20-30 тому назад в санатории я познакоми-

лась с одной женщиной. Разговорились. Стали жаловаться друг другу на свои болезни. Оказалось, что у нее давно возникают боли в кишечнике при дефекации. Я в этом санатории лечилась несколько раз и посоветовала ей обратиться к хорошему специалисту-проктологу. При осмотре врач установил, что у нее язвенный колит. Чтобы ее утешить, я рассказала ей, как лечила свою кровоточащую 12-перстную кишку с помощью облепихового масла. Посоветовала делать микроклизмы, беря на каждую клизму 30 мл масла облепихи, а чтобы такое малое количество не размазывалось по стенке груши, разбавлять облепиховое масло подсолнечным, предварительно прогретым на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После охлаждения эти масла смешать: 30 мл облепихового масла с 70 мл подсолнечного. Масло вводить осторожно, медленно. Потом полежать в постели по 15 минут на каждом боку. Нужно сделать 10 клизм через день, если состояние не улучшится, то пройти еще один курс.

Обязательным условием этого лечения, с моей точки зрения, является очистка кишечника. Сначала сделайте очистительную клизму со слабым раствором марганцовки. Затем в чистую прямую кишку вводить 100 мл смеси облепихового масла и подсолнечного. Всего таких процедур надо сделать 10, через день. В случае необходимости все повторить.

Все это я посоветовала своей случайной знакомой. Прошел год, и мы вновь встретились с этой женщиной. Она вылечилась! Вот какие чудеса творит облепиховое масло!

С высокой кислотностью я справилась так. Взяла среднюю картошку, срезала верхний слой и потерла на мелкой терке. Отжала полученную массу, сока

получается 1/3—1/2 стакана. Добавила в него примерно столько же теплой кипяченой воды или морковного сока, кстати, он полезен при язвенной болезни, и к полученной смеси еще 1—2 чайной ложки подсолнечного масла. Пила один раз в день утром натощак за 1 час до завтрака.

Адрес: Наталия Федоровна, Москва.

Грыжу еще не вылечил, но за советы благодарю

Однажды я написал в рубрику «Отзовитесь» письмо, в котором спрашивал совета по лечению паховой грыжи. Откликнулись люди аж с Дальнего Востока! Суть всех писем — не сдаваться, искать нетрадиционные методы лечения, прислушиваться к своему организму. Некоторые рекомендации мне хотелось бы привести в своем письме, поскольку они могут оказаться полезными другим.

Очень хорошо написал инвалид II группы, участник ВОВ Иван Георгиевич Калинин из Московской области. Он предлагает упражнение: лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой, ладони на затылке — поднять левое колено и локтем правой руки дотянуться до колена, затем вернуться в исходное положение, поднять правое колено и локтем левой руки дотянуться до него. И так — 50 раз.

Если найдете время, то необходимо делать в день 2 раза. Когда освоите упражнение, Иван Георгиевич рекомендует постепенно выполнять его с усилием.

Николай Васильевич Копытов из Краснодарского края советует «крутить педали», лежа на спине, «нож-

ницы», делать боковые круговые движения каждой ногой, придерживая при этом грыжу.

А.И.Водопьянова из Оренбурга рекомендует на паховую грыжу приложить 5-копеечную монету, закрепив ее лейкопластырем. Монета должна быть выпущена до 1961 года, можно использовать медную пластинку.

Воспользовавшись некоторыми советами, я, конечно, за довольно короткий срок от грыжи не избавился, но состояние несколько улучшилось. Спасибо всем, кто мне ответил.

А в заключение расскажу о том, как в нашей семье лечат бронхит.

2 части касторового масла смешать с одной частью скипидара. Этой смесью на ночь смазать грудь. Одеться во фланелевую рубашку. Две-три недели — и бронхита как не бывало!

Адрес: Грачеву Владимиру Васильевичу, 452630, Башкортостан, с. Шаран, ул. Первомайская, д. 43.

Лепешка от мозолей

Решила написать в «ЗОЖ» и поделиться своим опытом, как можно избавиться от сухих мозолей на подошвах, а также от болячек.

Нужно приготовить лепешку: растереть дольку чеснока, залить кашицу одной чайной ложкой уксусной эссенции и добавить немного пшеничной муки, замесить тесто.

В лейкопластыре вырезать дырочку по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку надо вставить мозоль, а сверху на нее аккуратно наложить лепешку. Сверху заклеить пластырем и забинтовать. Будете ощущать небольшое жжение. Через 2—3 дня повязку снимите — мо-

золь отойдет вместе с повязкой.

Если одной процедуры окажется недостаточно, повторите еще раз.

На месте мозолей появятся болезненные ямочки, наложите на них бинт с мазью Вишневского или облепиховым маслом и носите повязку до заживления ранок.

Самое лучшее лекарство для заживления ран — это облепиховое масло, если оно правильно сделано.

Как сделать облепиховое масло в домашних условиях? Рецепт очень простой. Зрелые плоды облепихи пропустить через соковыжималку (лучше ручную). Сок использовать как витаминизированный пищевой продукт. А оставшуюся массу высушивают, измельчают на кофемолке и заливают подсолнечным маслом (на 1 кг массы 1,5 кг масла). Настаивают в течение двух—трех недель при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем жидкость сливают с осадка, и слитый масляный экстракт готов к употреблению.

Адрес: Поляковой Александре Федоровне, 140130, Московская обл., Раменский р-н, п/о Кратово-1, поселок Отдых, ул. Мичурина, 13/2.

Про шпоры не вспоминаю уже 18 лет

Расскажу, как я отделалась от пяточных шпор и болезненной косточки у большого пальца.

Пятки так болели, что хоть бери костыли, а на правой ноге болела еще и косточка у большого пальца. Вообще у меня ноги никудышные, вены прооперированы, на одной голени язвы, на другой — тром-

бы и плюс эти шпоры.

Процедуры я делала на ночь. Предварительно собирала мочу и доводила до кипения, затем распаривала ноги около часа в горячей урине, пока она не остынет. Потом муж массировал мне ступни и стучал с силой по пятке ребром ладони. Больше двух недель мы делали такие процедуры.

И что вы думаете? Уже лет 18 я и не вспоминаю, что когда-то не могла даже встать на ноги. Косточку я как таковую не лечила, но с тех пор она и не болит, и не растет. Так что я сразу убила двух зайцев.

Адрес: Волошиной Марии, Курская обл., Кореневский р-н, ст. Коренево, ул. Кирова, д. 19 «а».

Про соленый хлеб да чесночное молоко

После эвакуации на Урал я, будучи 13-летней девочкой, заболела малярией. Мой отец работал врачом и часто применял народные средства в своей практике. Хочу поделиться простым, доступным и эффективным рецептом, которым он спас меня от болезни.

Нужно взять небольшую головку чеснока, мелко нарезать ее и вскипятить в 0,5 литра молока. Остудить, процедить и выпить чесночное молоко в течение дня за несколько приемов. Мое состояние улучшилось уже на следующий день, но если болезнь запущена, то и лечение будет длительным.

И еще один очень простой и доступный рецепт от панарициев, карбункулов, фурункулов (тоже испытала на себе). А случилось вот что: перед мытьем пола я

сорвала заусенец и занесла грязь под ноготь. К ночи палец распух, покраснел, сильно разболелся, заснуть я не могла. Так продолжалось несколько дней. Тогда я пошла к врачу, оказалось, что у меня «панариций», нужно снимать ноготь и чистить кость. Но до этого дело не дошло, потому что мне посоветовали следующее средство. Взять кусок черного хлеба, круто посолить и разжевать до образования «кашицы» (однородная масса, обильно смоченная слюной). Затем на пергамент положить кусок бинта, выложить эту кашу, сверху прикрыть другим концом бинтика, плотно приложить к нарыву и забинтовать. Уже к утру, когда я сняла повязку, опухоль спала, а на бинте, соприкасающемся с нарывом, я увидела гной и кровь — рана полностью очистилась. Еще не один раз я так лечила панариции, обходясь без хирургического вмешательства.

Этот же рецепт помог мне избавиться от фурункула на груди. Нарыв начал развиваться, кожа покраснела, опухоль тянула, создавая сильную боль, но до вскрытия гноя было еще далеко. Я не спала ночами, а потом вспомнила, как лечила панариции, и решила попробовать хлеб с солью для лечения этого нарыва. Какое же было мое удивление, когда наутро, снимая компресс, я увидела на марле гной. Посмотрев на фурункул, я заметила малюсенькую дырочку, как от укола иглой, через которую и вышел гной. Правда, опухоль рассасывалась больше недели, так как я не дала гною созреть, но боли уже не было.

Адрес: Содманенко Вере Гавриловне, г. Иваново, ул. Громобоя, д. 58, кв. 56.

Труд победил гипертонию, а лук — подагру

В прошлом году мне исполнилось 70 лет. Вся моя трудовая деятельность в основном прошла на руководящих должностях, как производственных, так партийных и профсоюзных.

Но мой путь в жизни не был усыпан розами. В 30 лет я стал гипертоником, а чуть позже заболели суставы.

Избавился я от гипертонии с помощью своего садового участка. Получил я тогда 6 соток. Какую землю давали в те годы, описывать не стану. Все это хорошо знают. Вот ежедневный физический труд на свежем воздухе излечил меня от излишней полноты, а следовательно, и от гипертонии.

Теперь о том, как я избавился от отложения солей в суставах.

В одной из книг по сельскому хозяйству я прочел о луке-порее, о том, что он способствует выведению солей из организма и препятствует их отложению. Его так и называли «Антиподагрический лук».

Вот уже 30 лет я выращиваю его на своем участке. Зимой — рассада, летом — в открытом грунте. Зимой лук хорошо хранится в погребе до мая.

Употребляю лучок почти постоянно: в свежем виде в винегретах и салатах, а в остальных блюдах в вареном, но не жареном виде. Сейчас я забыл о болях и хрустах в суставах.

Семена этого лука можно приобрести во всех магазинах и киосках фирм, продающих семена. Для среднего климатического пояса подходят все сорта этого лука, но зимой лучше хранится сорт «Караптанский».

Адрес: Доброву М.Н., 140155, п/о Ново-Хари-тоново Раменского р-на Московской области, пос. «Электроизолятор», д. 9, кв. 21.

Про соду и коктейль «полевые цветы»

Был со мной случай. Я так сильно прикусила язык, что появился кровяной пузырь. Сначала не обратила внимания, думала, сам пройдет. Но пузырь со временем стал увеличиваться, и я проколола его иголкой — образовалась язва. Испугалась, побежала к врачу. Стоматолог ничего дельного посоветовать не смог. Мои мучения продолжались недели две, пока на глаза не попала обычная питьевая сода. Сделала тампон из бинта, насыпала соды и приложила (сухую) на язву. Было очень больно, я даже пожалела о том, что сделала, но вскоре стало легче. Через десять минут компресс сняла, а спустя несколько часов приложила новый. Процедуры проводила два дня до полного выздоровления. Теперь содой я лечу все болячки во рту, в том числе стоматит.

Еще я знаю хороший рецепт для очищения организма.

Взять по 100 г трав или цветов ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все перемолоть, смешать и переложить в банку с крышкой.

Каждый вечер 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 20 минут, можно в термосе. Процедить через ткань, но не через марлю, и отжать. В 1 стакане настоя растворить 1 чайную ложку меда и выпить перед

сном. После приема ни есть, ни пить нельзя до утра. Утром выпить вторую часть настоя, тоже с медом, за 30 минут до завтрака. Настой подогреть на пару.

Кончится смесь — кончится лечение. Второй курс можно пройти через 5 лет.

Этот настой улучшает обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений. Сосуды становятся эластичными, смесь предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезает шум в голове, улучшается зрение.

Адрес: Любиной Тамаре Ивановне, 404190, Волгоградская обл., Светлоярский р-н, ст. Абганерово.

Яблоко с медовой начинкой против катаракты

Этим рецептом моя подруга лечила катаракту.

У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной крышечкой и дать настояться два дня. Полученный яблочномедовый сок перелить в пузырек и закапывать по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут сильно щипать, придется потерпеть. Лечение проводить в течение полутра недель.

Для удобства можно использовать два яблока. Оставшуюся жидкость (которая не поместится в пузырек) слить во второе «запасное» яблоко, пусть настаивается.

Адрес: Соболевой Светлане Ильиничне, 445020, г.Тольятти. До востребования.

Очень прошу откликнуться женщин, которые справились с открытой раковой опухолью молочной железы. Операции не было. Рана большая, гнойная. Заранее благодарю.

Адрес: Казуровой Вере Ивановне, 309276, Белгородская обл., пос. М. Пристань, ул. Шумилова, д. 10, кв. 25.

* * *

2 года назад мне удалили базалиому, но недавно она появилась на другом месте. Можно ли обойтись без операции?

Адрес 1: Мосягиной З.А., 423832, Татарстан, г. Набережные Челны-32, 41/04—224.

Адрес 2: Луковой Татьяне Васильевне, 117519, г. Москва, ул. Чертановская, д. 39, корп. 1, кв. 194.

* * *

Можно ли народными средствами вылечить нарушения менструального цикла, кисту правого яичника (болей нет), непроходимость труб (спаечный процесс) и бесплодие 2-й ст.?

Адрес: Заяц Марине Викторовне, 107392, г. Москва, ул. Просторная, д. 8, кв. 121.

* * *

У моей дочери атопический дерматит. Болеет с рождения, сейчас ей 10 лет. А у моей знакомой — нейроатопический дерматит. Помогите советом, как вылечить эти заболевания?

Адрес: Демьяненко Ю.А., 460035, Оренбургская обл., ул. Оборона, д. 50.

* * *

Моей дочери 40 лет. У нее киста на щитовидной железе. Помогите, пожалуйста, вылечить человека.

Адрес: Сафоновой Нине Максимовне, 670050, Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Чкалова, д. 13, кв. 77.

* * *

Мне 48 лет, у меня односторонняя киста в правой пазухе носа, которая «давит» на глаза. Болит лоб и область около глаза. Операцию делать не хочется, мож-

но ли избавиться от более народными средствами?

Адрес: Пуховой Е.Г., 410004, г. Саратов, ул. Новокузнецкая, д. 103, кв. 2.

* * *

Мне 50 лет, диагноз: саркоидоз легких и кожи. Врачи предлагают только преднизолон. Прошу поделиться опытом тех, кто сталкивался с таким заболеванием.

Адрес: Машициной Татьяне Аркадьевне, 155244, Ивановская обл., Родниковский р-н, с. Парское.

* * *

Моему отцу сделали операцию, удалили легкое, но через месяц образовался свищ. Поставили дренаж. Самочувствие отца сильно ухудшилось: он похудел, плохо ест, каждый день высокая температура. Если кто-то знает, как ему можно помочь, отзовитесь!

Адрес: Сошенко Ольге Николаевне, 394086, г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 19 «а», кв. 45.

* * *

Мне 31 год, всю жизнь боюсь с заболеванием, которое врачи считают неизлечимым, — дрожжевой грибок. Что только не делали, но кисти рук так и не проходят: язвы кровоточат и зудят, кисти опухают. Люди добрые, кто вылечился, отзовитесь, помогите вылечиться!

Адрес: Захаровой Ирине, 633456, Новосибирская обл., г. Тогучин-6, ул. Заводская, д. 19.

* * *

У моей подруги рак языка. Я обращаюсь ко всем зожевцам: помогите советом, что можно предпринять? Ей уже трудно есть и говорить.

Адрес: Вилковой Надежде, г. Пенза, ул. Бийская, д. 10, кв. 5.

* * *

У меня редкое заболевание — глоссалгия. Болит язык, ночами нестерпимый зуд. Обошла всех врачей, но никакого результата. Выпи-

сали «фенлипсин», который мой организм не принимает, один раз даже потеряла сознание. Что мне делать?

Адрес: Курамшиной З.М., 450099, Башкирия, г. Уфа, ул. Бикбая, д. 30, кв. 143.

* * *

Хирург поставил мне два диагноза: эпикондилит и травматический остеоартроз. Прошла курс лечения, делали уколы, применяли мази и народные средства, а боль не утихает. Отзовитесь, кто вылечился!

Адрес: Поляковой Любови Дмитриевне, 115563, г. Москва, Борисовский проезд, д. 44, корп. 3, кв. 447.

* * *

Как избавиться от гемангиомы позвонков?

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, 141897, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

* * *

У меня киста на шее. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться без хирургического вмешательства.

Адрес: Чижиковой Марии Григорьевне, 307147, Курская обл., Железнодорожный р-н, п. Магнитный, ул. Юбилейная, д. 11, кв. 29.

* * *

Моей единственной девочке 8,5 лет. Недавно нам поставили диагноз: диабет 1-го типа, инсулинозависимый. Очень прошу откликнуться людей, знающих травы, которые снижают уровень сахара в крови.

Адрес: Костюшиной Ж.В., Пензенская обл., Колышлейский р-н, с/з «Пограничный», отд. 3-й Хутор.

* * *

Мне поставили диагноз: защемление корешков седалищного нерва. Какие народные средства будут эффективны?

Адрес: Яковлевой Л.Г., 309535, Белгородская

обл., Старооскольский р-н, Лапыгинский с/с, с. Курское.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от ревматоидного полиартрита верхних и нижних конечностей.

Адрес: Хлебниковой Н.В., 416184, Астраханская обл., п. Володарский, ул. Центральная, д. 18/1.

* * *

Я много лет страдаю гнойно-обструктивным бронхитом. Помогите, пожалуйста, советом, как вылечить эту болезнь?

Адрес: Сысоевой Зинаиде Петровне, 426062, г. Ижевск, п. Старки, ул. Спортивная, д. 16 «а», кв. 8.

* * *

Мне 20 лет. У меня нарушение функции ЖКТ, особенно беспокоит неприятный запах изо рта. Как от него избавиться?

Адрес: Власовой Т.В., 623401, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Трубная, д. 11 «б», кв. 22.

* * *

Моей девочке 3 годика. Почти с рождения у нее болят глазки, слезятся и чешутся. Сдали анализы — обнаружили золотистый стафилококк. В зеве обнаружили зеленящий стрептококк. Что нам предпринять?

Адрес: Бравковой Юлии Алексеевне, Ставропольский край, Александровский р-н, с. Александровское, ул. Потапова, д. 44/1.

* * *

Для лечения системной красной волчанки требуется софора японская. Оплату гарантирую.

Адрес: Бражниковой Тамаре Ильиничне, 636460, Томская обл., г. Колпашево, ул. Л. Толстого, д. 8, кв. 4.

* * *

Отзовитесь, кто знает, как лечить катаракту растением «золотой ус». Болеет мама 79 лет.

Адрес: Ерохиной, 632735, Новосибирская обл., Купино, ул. Осипенко, д. 91, кв. 11.

В 14-м номере вестника за 2002 год Зоя Алексеевна Демидова, поговорив в своем письме о секретах зоотерапии, предложила даже провести конкурс на самый интересный случай оздоровления с помощью любой зверушки.

Администрация «ЗОЖ» идею конкурса не поддержала, но пообещала опубликовать письма о зоотерапии, если таковые появятся. И они-таки появились!

МОЯ ЧЕРНУШКА

Был мерзкий февральский день. Шел мокрый снег, крутился ветер. С утра чувствовала себя очень плохо. Даже не могла понять, в чем дело, а надо было обязательно ехать на другой конец Москвы. Почти два часа туда и столько же обратно. Когда я вернулась домой, то смогла только добраться до своего дивана. Прикрыла в комнату дверь, выключила свет. Моя кошка, черная, как Багира, умница и красавица, по имени Чернушка, устроилась рядом в кресле. Вдруг меня начало что-то душить. Я хватала ртом воздух, но вдохнуть так и не получалось. Из глаз градом лились слезы — я задыхалась. Помню, пыталась крикнуть, но могла только шептать. Схватила себя за горло, начала делать какой-то массаж, но удушье усиливалось. Вдруг слышу — пришел домой сын. Хочу ему крикнуть, а получается шепот: «Костя, Костя!» Но сын, думая, что я сплю, не подумал заглянуть в мою комнату. Тут на меня прыгнула Чернушка, внимательно посмотрела в лицо, прыгнула и вышла из комнаты. Слышу: она громко мяукает, а сын ворчит: «Что ты ко мне пристала? Иди отсюда!» Чернушка вернулась, снова прыгнула на меня, шершавым языком пару раз лизнула лицо и побежала к Косте. А он гремит ключами, собираясь уходить, а кошка на всю квартиру выводит свое настойчивое «мяу». Но и на этот раз сын ее не понял, ушел, а я собралась умирать.

И вдруг случилось чудо, иначе и назвать это не могу. Вернулась ко мне моя Чернушка, прыгнула на грудь, мордочкой крепко прижалась к лицу и замерла. Что-то произошло, и я смогла сделать маленький вдох, потом второй, третий. Стало легче дышать, потом еще легче и еще... Не знаю, сколько времени продолжалось это возвращение к жизни, но, когда Чернушка с меня спрыгнула, я дышала почти свободно. Что было со мной, до сих пор не знаю.

Чернушка — это удивительное создание. Так мы и сидим вдвоем. Мне 67 лет, а ей 7.

Адрес: Пуртовой Ю.И., 125412, г. Москва, ул. Базовская, д. 22 «г», кв. 78.

ФИЛЬКА-ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Люблю животных и убеждена: они все понимают, только сказать не могут. А вот люди далеко не всегда это способны постигнуть. Ведь помогают-то животные тоже далеко не всем — они отвечают взаимностью тем, кто к ним хорошо относится. Соседка моя Людмила, добрейшая женщина, встретила пуделя Фильку, которого выгнали из дома. Людмила сказала ему: «Пойдем ко мне жить» и приютила. Вся семья души не чаяла в собаке, но пудель выделял хозяйку. Она его и кормила, и гуляла с ним, и на дачу возила.

Вернувшийся из армии сын Людмилы привел в дом жену. Стали ждать

малыша. Пришло время отвезти сноху в роддом, а на другой день она умерла вместе с неродившейся девочкой. Кажется, сделали не тот укол. Суд до сих пор разбирается.

Людмила очень любила сноху. Придя с похорон, легла на диван, а встать не смогла. Ни рукой, ни ногой пошевелить не может. Лежит, и все. Муж отправился на работу, пообещав вызвать врача.

И вот муж, сын, дочь на работе. Людмила одна в доме да Филька с котом Васькой. Вдруг Филька прыгнул на диван, лег рядом с Людмилой, вытянувшись вдоль ее тела, и не уходит, хотя хозяйка говорит, что ей не до его сочувствия. Минут через десять Людмила почувствовала, что ей стало лучше, а спустя еще пятнадцать минут совсем полегчало. Она попробовала встать — получилось! Но зато Филька упал на пол с дивана, будто сонный. Пудель после этой истории проболел несколько дней.

Филька и сейчас живет у них, и все в добром здравии, слава Богу. Думаю, все мы, дети природы, взаимосвязаны.

Л.Д.

Саратовская обл.
(Адрес в редакции есть).

АСЯ ПОСМОТРЕЛА И... УЛЫБНУЛАСЬ

Мне 77 лет. Есть что лечить. В больницах и поликлиниках к нам, старикам, не благоволят. Поэтому «ЗОЖ» — спасение теле-

сное, но, главное, духовное! Радость общения, взаимная поддержка!

Хочу поделиться с зожевцами своим первым опытом выздоровления с помощью своей кошки Аси. Это было в те дни, когда я похоронила мужа и впала в депрессию. Ночевала у знакомых. Возвращалась домой днем: надо было кормить кошку Асю и полить цветы. Понимая, что своими ежедневными ночевками обрекаю людей, на пятые сутки осталась дома. Всю ночь не спала, проснулась поздно, с большой головой пошла в кухню. В проходе на стуле сидела моя кошка Ася. Когда я с ней поровнялась, она радостно посмотрела на меня и... улыбнулась! Не знаю, как описать эту кошачью улыбку, улыбку преданности и любви. Глядя на меня веселыми глазами, она как бы в зевоте открывала свой розовый рот и протяжно, нежно произнесла: «Мя-у-у-у!» Что для меня, совершенно очевидно, прозвучало как: «Доброе утро, дорогая!» Я ей ответила: «Здравствуй, моя красавица!» Она поднялась на задние лапки, передние положила на плечи, словно обняв, ткнулась мне в щеку своим влажным носиком, дотянулась до уха и тихонько промяукала, что любит меня. Не смейтесь! Как бы вы иначе перевели те нежные «хур-мур-хур-мур», которые пропела Ася мне в ухо?

Адрес: Томат Лидии Петровне, 142121, Московская обл., г. Подольск, Красногвардейский бульвар, д. 9 «а», кв. 50 (для кв.46).

«ЗОЖ»: Мы опубликовали лишь три милых и теплых письма. Вы, конечно, заметили, что хотя действующие лица — Чернушка, Филька и Ася — разные, но рассказы о них очень похожи. То же самое можно сказать и о других зарисовках, которые не дошли до печати в вестнике.

Нам остается пожелать читателям относиться с любовью к братьям нашим меньшим. Они лечат нас уже только одним присутствием в доме.

О ТВЕРДОСТИ ХРУПКИХ СТРАНИЦ

С письмом за консультацией
спешу,
И с нетерпением жду я свежий
номер.
Ведь в каждом столько добрых
новостей,
А в жизни от добра никто
не помер.

Как радуют нас строчки
оптимизма!
Какой за письмами стоит великий
труд!
Такие хрупкие газетные
страницы,
А сколько они твердости
несут!

Александр Конкин.

Ульяновская область, г. Дмитровград.

Лада ОДИНЦОВА

СИРОТА

Судьба, что ты ей подарила,
кроме
Воспоминаний лучших о детдоме,
О горьких травах в жизни
одиноким,
О голосе трубы далекой?
Судьба, за что, за грех какой
великий
Бредет, измазанная
земляникой,
Точно в крови, душа по белу свету,
Конца ему, ей передышки нету?
И только дятел ранним утром
жизни
Шлет позывные солнечной
Отчизне,
И мир двоится, застанный
слезами,
Кристально чист, упрятанный
горами.
Так, ни отца, ни матери не зная.
Душа бредет, о счастии мечтая.
Что есть оно? Что для нее в нем,
кроме
Воспоминаний лучших о детдоме?!

«ЗОЖ»: В Праге вышел одно-
томник Лады Одиной, приуро-
ченный к 35-летию ее творческой
деятельности. Мы присоединя-
емся к поздравлениям в адрес
замечательного поэта (именно
поэта — ни Цветаева, ни Ахмат-
ова не признавали слова «поэте-
са»).

НАША ИГРА

«ЗОЖ» —

«ЗАБОТА ОБЩАЯ — ЖИЗНЬ»

С удовольствием продолжаю игру,
предложенную А.Бражниковым (№
11 (215) за 2002 год). Вот как рас-
шифровываю «ЗОЖ»:

- «ЗОЖ»: Заветами Отцов Живи!
- «ЗОЖ»: Знай, Откуда Жизнь!
- «ЗОЖ»: Зарядка — Огонь Жизни.
- «ЗОЖ»: Забытую Очисти Желчь.
- «ЗОЖ»: Заново Открой Жизнь.
- «ЗОЖ»: Здоровье Очень Жаль...

Адрес: Абдрахманову Раису Са-
бировичу, 423236, Татарстан,
г.Бугульма, ул. Тукая, д.75, кв.
13.

АФОРИЗМЫ

ЧТОБЫ ЕЗДИТЬ НА КРАСНЫЙ...

Пока выбьешь себе место
под солнцем —
Наступает вечер.

Жизнь — грустная,
Зато зарплаты смешные.

Чтобы ездить на красный,
Нужно много зеленых.

Надоело быть счастливым?
Купи часы!

Адрес: Бисембаевой Динаре,
461548, Оренбургская обл.,
Соль-Илецкий р-н, с.Кумакское,
ул.Мира, д.12, кв.2.

НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ

Из объяснительной записки в ми-
лиции:

«Кондукторша сорвала с меня
шапку и не отдавала ее, пока я не
куплю билет. А так как на улице было
холодно, я ее ударил, чтобы не про-
студиться».

Плакат у дороги на краю леса:
«Берегите птиц. Кроме песен зна-
комых, они уничтожают вредных на-
секомых».

В Туле я видел раньше в несколь-
ких гастрономах преysкурant: «На-
питок бодрствующий» — 1 стакан 30
копеек».

Так они называли «бодрящую»
смесь сока с крепленным вином (ви-
димо, без вина соки не раскупались).

Адрес: Сергею Николаевичу
Полякову, 171841, Тверская об-
ласть, г. Удомля, пр. Энергети-
ков, д. 8, кв. 173.

НА МЕДИЦИНСКИЕ ТЕМЫ

С КЕМ МНЕ ПАМЯТЬ ИЗМЕНЯЕТ?

- Радикулит — хозяину: «Стой,
стрелять буду!»
- В споре рождается не истина, а
аритмия.
- Самая заразная болезнь — ста-
рость.
- Доктор — больному: «Ваши от-
ношения с унитазом?»
- Вечером — деньги, утром —
«стул».
- Курящие подростки — «цыпля-
та табака».
- Пятки становятся холодными,
когда в них уходит душа.
- Жег сердца не глаголами, а

междометиями

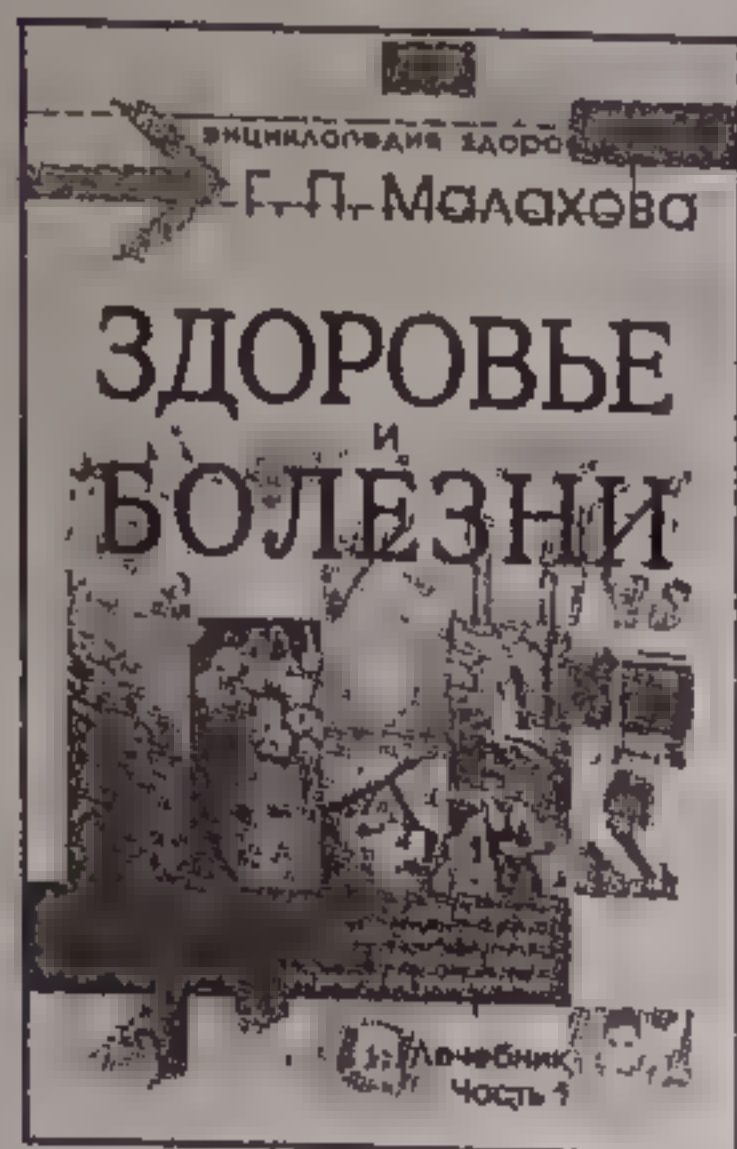
- Болел за дело, но слишком бук-
вально — бюллетенил.
- И у зуба мудрости бывает ко-
рень зла.
- Время собирать камни... в поч-
ках.
- Успокоительные капли: «Вода
с гуся».
- Пить воду с живыми микроба-
ми опасно, сдохлыми — противно.
- Говорят, что память мне изме-
няет. Интересно, с кем?
- Только покажите мне эту сво-
лочь — изобретателя геморроя!

Адрес: Свистунову Евгению Алексеевичу, 111402, Москва, Виш-
няковская ул., 6-5-168.

НУЖНЫЕ КНИГИ: ПОЛЕЗНОЕ ЧТЕНИЕ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Как часто, проходя мимо книжных развалов, мы задерживаемся взглядом на книгах, даже берем в руки ту или иную, а вот какую из них купить? Сегодня мы расскажем о некоторых книгах, надеемся, вам пригодится эта информация.

Спешим порадовать всех, кто на собственном опыте убедился в эффективности системы Геннадия Малахова — автор приступил к работе над «Энциклопедией здоровья», и первые две книги уже в продаже.



«Здоровье и болезни» — первый том энциклопедии, который отвечает на самый важный вопрос: в чем истинные причины наших болезней и как прийти к здоровью, не делая ошибок на этом пути.

«Лечение заболеваний» — второй том, который описывает самые эффективные методы и средства лечения наиболее распространенных болезней.

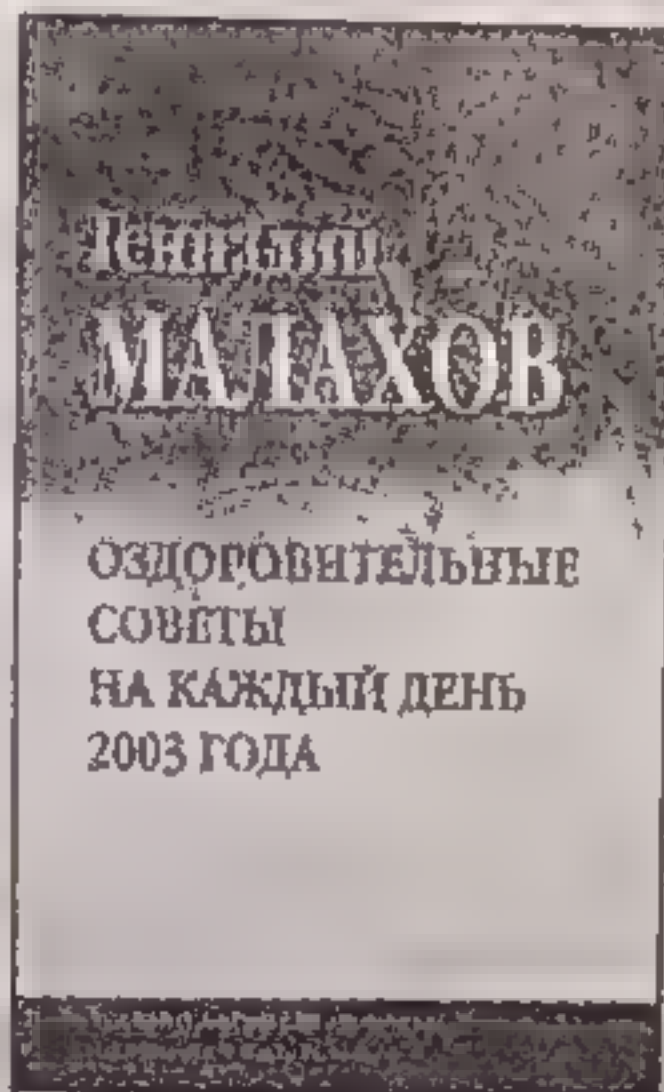
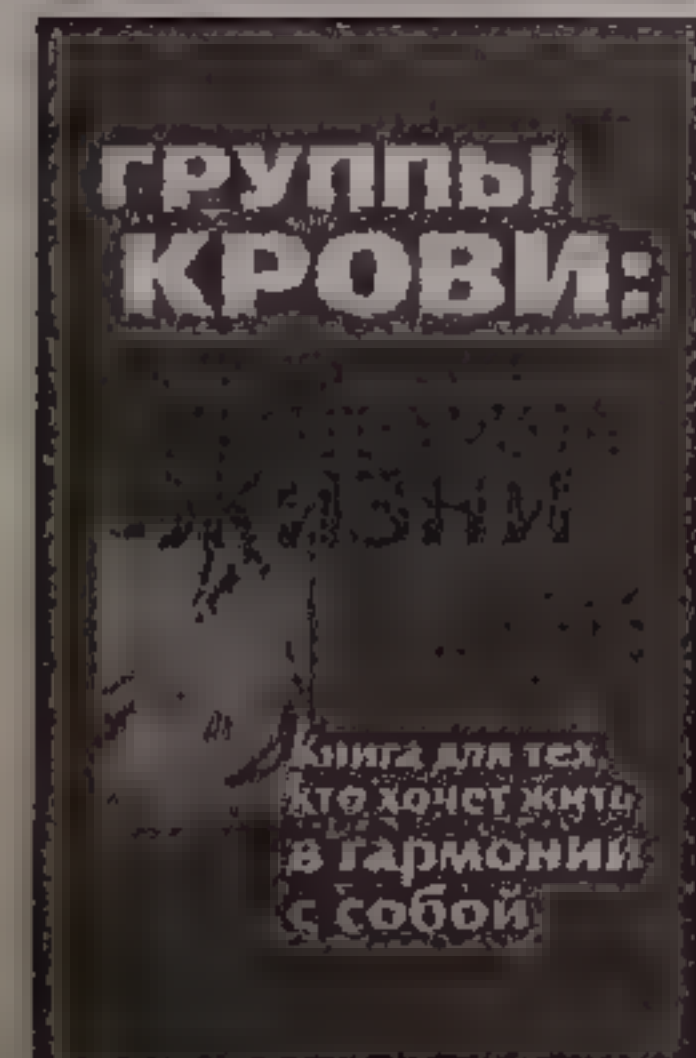
Кроме новой «Энциклопедии здоровья», Геннадий Малахов подготовил, как обычно, к началу нового, 2003 года

«Оздоровительные советы на каждый день» и «Оздоровительные советы для женщин на каждый день». Эти две книги известны миллионам читателей, которые благодаря мудрой поддержке автора смогли день за днем укреплять свое здоровье.

Анастасия Семенова также порадовала своих почитателей новыми книгами-календарями на 2003 год. Это прекрасно зарекомендовавшие себя «Оздоровительные советы» и «Лунный календарь на каждый день», составленные с учетом биоэнергетики каждого дня, влияния Луны на наше самочувствие. Подарок для каждой женщины, вне зависимости от возраста, — «Домашний календарь на 2003 год», уникальный сборник советов и по оздоровлению, и по ведению домашнего хозяйства, и по обычным житейским проблемам. Уверены, эта книга станет вашим надежным помощником.

Дорогие зожевцы! Вы, такие энергичные, активные, открытые всему новому (в том числе и в области самооздоровления), не могли не слышать о зависимости нашего образа жизни от группы крови. Мы рады познакомить вас с замечательным автором Наталией Богдановой, которая написала книги, ориентируясь на наши привычки, традиции русской кухни, и уровень наших доходов. «Группы крови и индивидуальное питание», «Группы крови и индивидуальная программа жизни», «Группы крови и родовая карма» — эти книги убедительно доказывают, что группы крови действительно влияют на характер человека, его судьбу, его здоровье.

Конечно, рассказать о всех новинках невозможно. Надеемся, что такие книжные обзоры станут постоянными на страницах любимой газеты!



Книга-почтой

Дорогие читатели!

Мы выполняем свои обещания и продолжаем публикацию подборок самых известных и любимых авторов оздоровительной литературы. Очень большой популярностью пользуются книги-календари, где день за днем, шаг за шагом описан путь к здоровью и молодости для каждого из вас. Внутренняя гармония, красивое тело, состояние уверенности и покоя невозможны, если нет здоровья.

Эти книги дадут вам надежду на исцеление, на избавление от болезней и неудач, помогут разбудить спящие силы вашего организма. Ваше тело постоянно обновляется. Одни клетки умирают, новые рождаются. В ваших силах сделать так, чтобы последующие были моложе и здоровее прежних. Верните себе молодость.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО «Ареал».

Почтовые расходы составят приблизительно 30% от розничной цены. Книги высылаются наложенным платежом.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. _____,
Индекс _____, регион _____,
район _____, нас.пункт _____,
ул. _____, дом _____ корп. _____, кв. _____

лот	Автор, наименование книги	цена	экз.
3674	Малахов Г. Оздоровительные советы на каждый день на 2003 год.	42 р.	
3673	Малахов Г. Оздоровительные советы для женщин на 2003 год.	42 р.	
3665	Календарь, который лечит, на 2003 г.	39 р.	
3669	Семенова А. Оздоровительные советы на 2003 год.	39 р.	
3650	Семенова А. Лунный календарь на каждый день на 2003 год.	39 р.	
3714	Семенова А. Полное очищение: тело, дом, судьба.	29 р.	
3820	Семенова А. Очищение, восстановление и омоложение за 3 дня	28 р.	
3793	Малахов Г. Разумное питание. Мой 20-летний опыт.	35 р.	
3794	Малахов Г. Система оздоровления для пожилых.	31 р.	
3649	Малахов Г. Здоровье женщины.	33 р.	
3648	Семенова А. Укрощение силы: Энергия 5 стихий в нашем доме	30 р.	
3759	Федоров А. Методы улучшения зрения	32 р.	
3647	Болотовский Г. Болезни кишечника	26 р.	
3663	Ниши К. Очищение души: уроки медитации	26 р.	
3897	Богданова Н. Группы крови и индивидуальное питание	33 р.	
3895	Богданова Н. Группы крови и индивидуальная программа жизни	33 р.	
	Книги в твердом переплете		
3645	Малахов Г. Энциклопедия здоровья 1	60 р.	
3644	Малахов Г. Энциклопедия здоровья 2	60 р.	
2326	Норбеков М. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков.	75 р.	
3919	Коновалов С. Заочное лечение	220 р.	

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л.

Цена свободная

Общий тираж 2.784.400 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

1.816.800 экз.

Заказ № 15804

Подписано в печать

12.09.2002

Интернет: www.ZOJ.ru

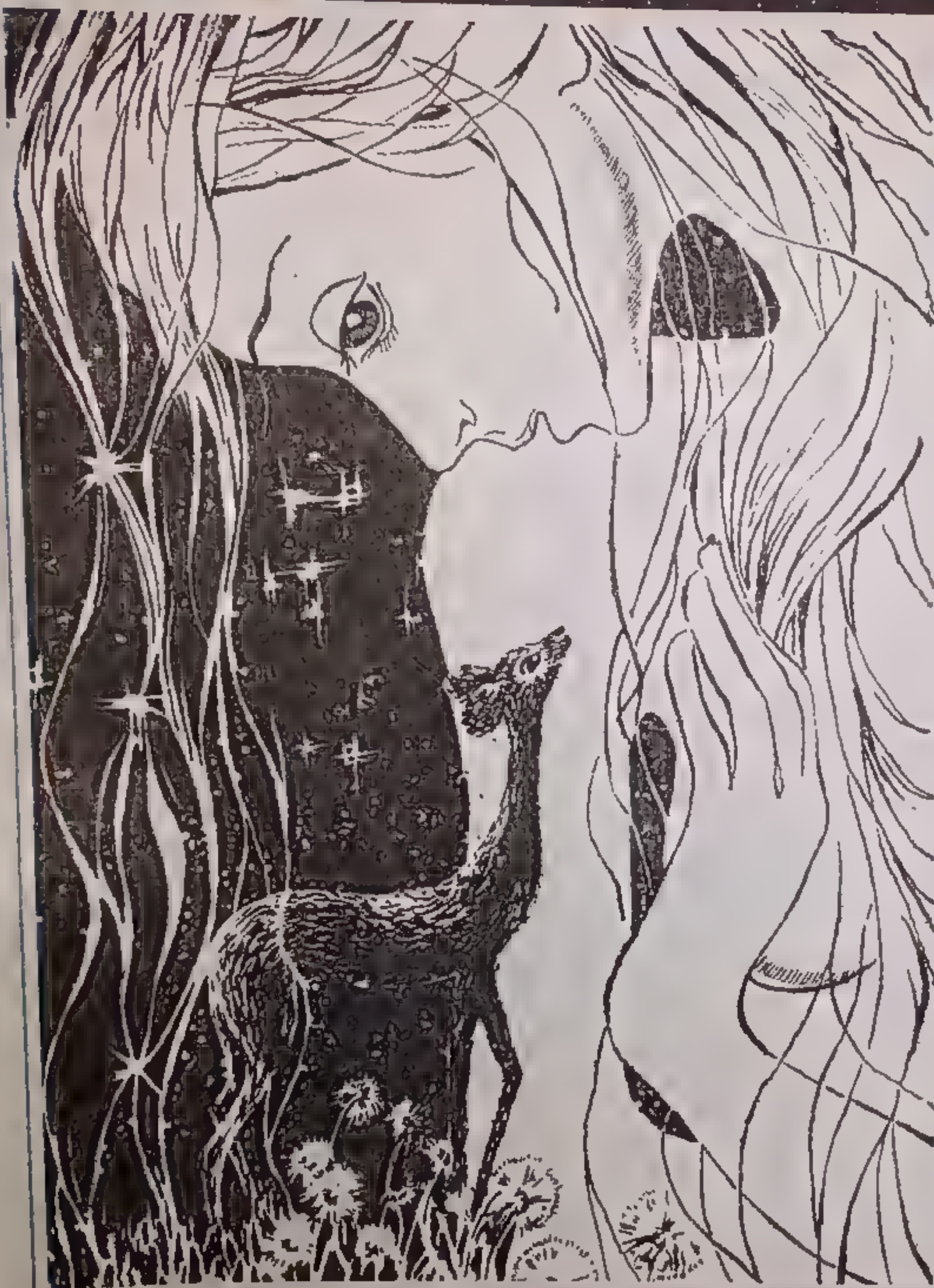
ЗВЕЗДЫ

ЗОЖ

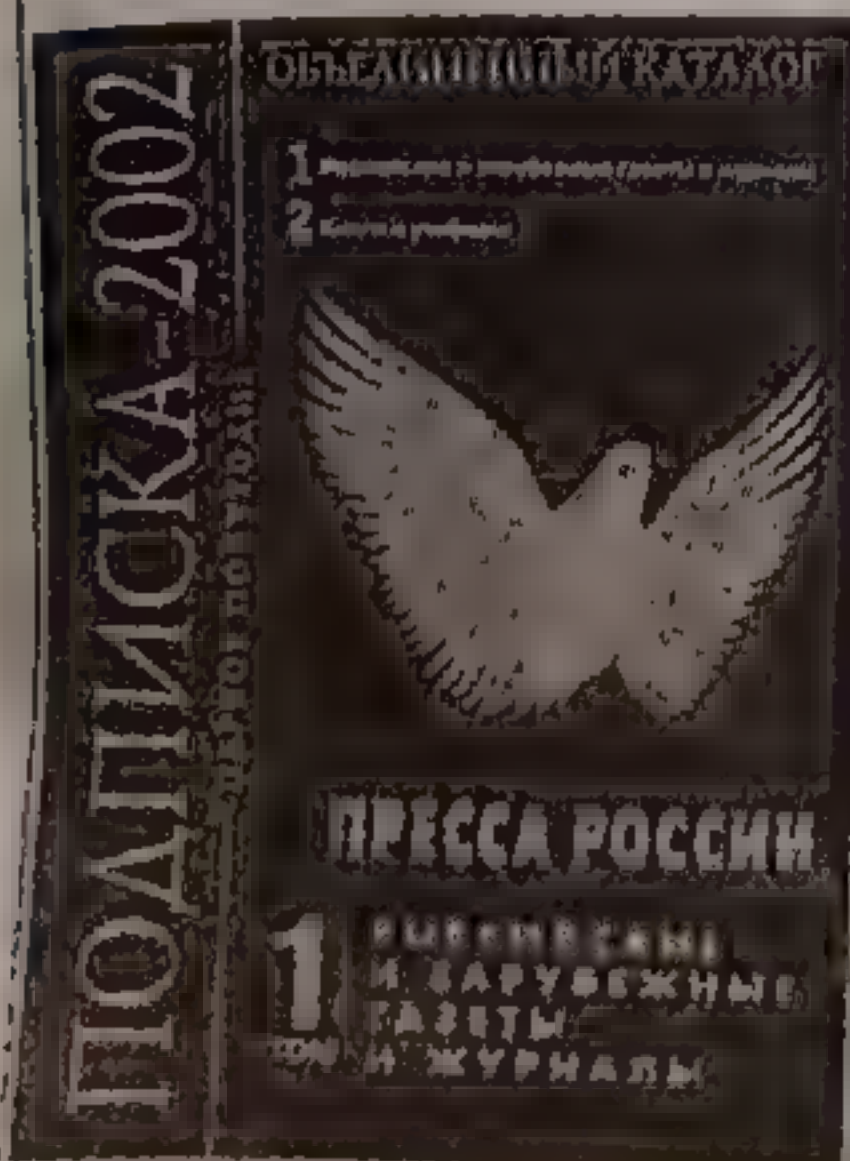
**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



№ 18 (222), сентябрь 2002 г.



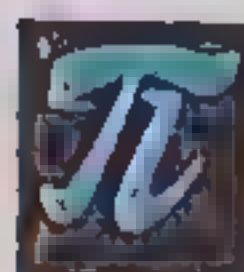
«Бережность». Так назвала эту свою работу художница из города Боровска, что в Калужской области, Людмила Киселева. Рассказ о ней, человеке трудной судьбы, не сломленной недугом, читайте на 2-3-й стр.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»



Письма в номер

НЕ ГУБИТЕ КРАСОТУ!

Мне 13 лет, учусь в 8-м классе лицея № 1 города Туймазы. Недавно окончила художественную школу, увлекалась шитьем и бисероплетением. Живем мы в частном доме, у нас есть огород, две собаки, кошка и куры. Летом ездим в лес за березовым веником, земляникой, за разными лекарственными растениями: душицей, зверобоем, тысячелистником, мать-и-мачехой... Наша семья очень любит природу и все живое. Мы — сторонники нетрадиционных методов лечения. Недавно мой папа бросил курить — это тоже радует.

В свободное время я катаюсь на велосипеде, играю в бадминтон, люблю ходить пешком. Очень люблю лес. Разве не прекрасно чистое голубое небо, темно-зеленый лес, белые головки ромашек, шелест листвы? Разве никому не хочется поглядеть, как летит бабочка, как падает с обрыва шумный водопад? Разве это не красота? Разве это не нравится людям? Конечно, нравится! Но почему люди не хотят сберечь эту красоту: бросают мусор куда попало. Неужели не понимают, что обкрадывают самих себя, детей и внуков? Все это очень тревожит.

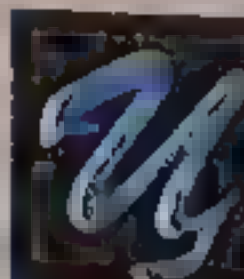
Адрес: Зайнаговой Венере, 452755, Башкирия, г. Туймазы, а/я 177.

«ЗОЖ»: Чем это письмо 13-летней девочки затронуло нас? Да тем, что дети тревожатся и понимают больше, чем некоторые взрослые!

Неужели прошло 10 лет?!

Пишу к вам в связи с предстоящим десятилетним юбилеем нашей газеты «ЗОЖ». Много новых читателей, которые, я думаю, не знают, как все начиналось. А дело было так. Более десяти лет назад в «Советском спорте» появилось объявление о том, что создается вестник «ЗОЖ» и все желающие могут отправить в редакцию переводы на подписку. Я сразу же сделала это. Прошли все сроки — никаких известий. Но я и не думала роптать, всей душой сопереживала, понимая, за какое трудное дело вы взялись. Всем сердцем была с вами. Время шло, и вдруг получаю бандероль с десятью первыми номерами вестника «ЗОЖ». Такой праздник был у меня! И, думаю, вернее, уверена, что не у меня одной. А потом пошло-поехало, по сей день жду с нетерпением свежий номер. Низкий поклон за бесценный труд, любовь к нам, таким разным и непредсказуемым.

Адрес: Елькиной Р. Л., 236016, г. Калининград, ул. Фрунзе, д.68, кв.31.



Цитата дня

Я подумала: если нам в России создать партию «ЗОЖ», то будет полная гарантия, что наша партия станет самой многочисленной.

Адрес: Калашниковой Тамаре Николаевне, 346370, Ростовская обл., г. Кр.Сулин, ул. Гоголя, д. 20.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ПРИДУМАЕМ ЧТО-НИБУДЬ ЭДАКОЕ

Не хотелось бы быть уличенным в эдаком откровенном навязчивом кокетстве, но среди моря похвал в адрес «ЗОЖ» лично для меня отнюдь не празднично звучит вопрос: «А нравится ли мне, редактору, вестник?» То есть нравится ли мне то, что я и сотрудники «ЗОЖ» составляем из ваших писем, из того материала, что вы присылаете.

Скажу честно: не очень. Более того, это недовольство — поверьте, оно не наиграно — растет от номера к номеру. Может быть, я не прав, но мне кажется, что мы с вами попали в какую-то наезженную колею и с удовольствием, похваливая себя, осуществляем девиз лишенной собственной воли толпы: «Нас везут, и мы едем». Ни шагу влево, ни шагу вправо: «Домашний доктор», «Ваши письма...», «Рак можно победить», «Отзовитесь», «В гостях у официальной...», «Вечера с Кларой...»...

Хочется чего-то эдакого. Неожиданного поворота темы. Хотя, может, это оттого, что заелся. 10 лет назад в качестве доступного для народа оздоровительного издания мы были практически первыми. Я просматриваю подшивки прежних лет — начало пути — о-го-го, сколько было интересного! При этом профилактический, а не лечебный уклон просматривался невооруженным глазом.

Правда, газетка была похолоднее, как бы без той души, что присутствует в ней сегодня. Собственно, это ваше участие почти коренным образом изменило ее лицо. И, может быть, я зря «дергаюсь»? В конце концов, тот факт, что практически все наши лучшие идеи сегодня переключались на страницы конкурирующих изданий, говорит сам за себя: эти идеи востребованы.

И все же, всякий раз перебирая отобранную уже для работы почту, я жду от читателей чего-то новенького. Скажем, подобное «Обнюхайтесь, свои же!» Мэлса Кайбышева из Туркменистана (№ 19 (199), 2001 г.) или откровения типа «Сладкая ты моя доченька» Марины Ковылиной из Коломны (№ 5 (209), 2002 г.).

Я понимаю, что в нашей с вами работе существует определенный замкнутый круг. Мы печатаем то, что вы присылаете. Вы, в свою очередь, видите, что мы публикуем, и стараетесь писать так и о том, что может быть опубликовано. Отсюда призыв выбраться из колеи и разомкнуть круг обретает еще большую актуальность.

Есть и еще проблема. Многие читатели обижаются: написали раз-другой, а письма в номере не видно. Увы, мы пока не в состоянии выйти за рамки 24 страниц. Сделать 32 (можно, по техническим возможностям, лишь кратное восьми) — это означает резкое и существенное увеличение цены на издание. А она и так уже достаточно высокая для многих из наших подписчиков.

Не хочу сказать, что у вестника нет денег и мы не сможем справиться с расходами на издание. Деньги есть. Но они — неприкосновенный запас. Хорошо выдрессированный грабительской системой, я живу в постоянном ожидании экономических, в том числе и финансовых, катаклизмов. Убежден, в случае чего, нам не помогут ни дядя олигарх, ни, тем более, государство.

Впрочем, что это я в канун юбилея (ноябрь 2002-го) с мрачными мыслями. Вестнику — 10 лет, и тираж его медленно, но верно приближается к 3-миллионной отметке. И если я чем-то недоволен, то это, возможно, просто результат бессонной ночи. Однако в любом случае я прошу всех, и особенно тех, кто писал нам в минувшие годы прекрасные письма, «пошевелить» в очередной раз мозгами и придумать к юбилею что-нибудь очень эдакое.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер «ЗОЖ» выйдет в свет 14 октября.

ХОЗЯЙКА СВОЕЙ СУДЬБЫ

Людмила Киселева... Имя это теперь хорошо известно многим. Удивительная женщина — художница, журналист, общественный деятель, родилась и живет в небольшом старинном городке Боровске Калужской области.

Что можно увидеть, сидя у небольшого, с низким подоконником окна? Куст сирени, соседние одноэтажные домики, проезжую часть дороги, по которой снуют пешеходы и автомобили. А для маленькой девочки, худенькое тельце которой поражено тяжелой, неизлечимой болезнью, этот квадратик света — весь мир. В храмах с массивными куполами видится многовековая история малой родины. Но почему они молчат? Кто порушил такую красоту? Почему там разместились гараж? Из парка доносится музыка, мир за окном манит, зовет к себе, но он недостижим. А что, если попробовать приблизить этот мир к себе? И Люда впервые взяла в руки краски...

В летние, теплые вечера в окно заглядывали звезды. Далекие, холодные, они будто подмигивали, и мир расширял свои границы. А потом в жизнь Людмилы все чаще стали входить книги. Сначала просто для чтения, потом для обучения, а затем уже и для осознания самой себя.

Не имея возможности бывать на улице, Люда радовалась горсти снега, принесенного в стакане, цветку в воде, веточке клена с осеннего дерева, от которой трудно было оторвать взгляд. Радость от увиденного хотелось продлить. Мама ставила мольберт, и Люда рисовала.

Со временем детские впечатления, оставленные красками и карандашами на чистом листе бумаги, воплотятся в картины «Первый снег», «Девочка — весна и ветер», «Зимняя улочка», «Весна», «Забытая



церковь»... Людмила поступила в заочный университет искусств, что стало еще одной ступенькой восхождения к самой себе.

Через пять лет учебы состоялась первая выставка работ художницы, на открытие которой приехал в Боровск ее главный наставник и учитель Алексей Семенович Айзенман. Для небольшого городка это было событием, оно стало поворотным и для самой художницы. Впервые за многие годы Людмила вырвалась за пределы своего маленького мира. С картин огромной волной стекала любовь к людям, родному городу, к каждому его уголку, к его богатой истории.

Рисунки «уехали» на выставки, их печатали солидные журналы, имя художницы с необычной судьбой замелькало на страницах газет. Так о Людмиле Киселевой узнала вся страна. В город под Калугой хлынули письма-исповеди. Душа распахнулась навстречу потоку человеческих чувств и задохнулась болью и горем других. Они, эти письма, подтверждали: мир наполнен скорбью и страданием. Письма взывали о помощи! И на страницах газет все чаще стали появляться публикации-раздумья Людмилы Киселевой, статьи-призывы к сопереживанию.

Люда теперь жила жизнью города, судьбами и проблемами людей. Теперь уже не только она, но

и они нуждались в ее поддержке. Храм Покрова виден из окна, его часто рисовала Киселева. По другую сторону дома храм Бориса и Глеба. Ценные исторические памятники разрушались. Однажды приятель Саша Бойко вбежал в дом и сообщил страшную новость: церковь Бориса и Глеба кем-то зачислена в «ненужные развалины» и ее будут сносить. Безжалостная рука невежества к тому времени уже обезобразила многие уголки города: исчезли памятники старины и многовековой истории. Из города уходила красота, а на ее месте, как грибы после дождя, вырастали безобразные склады, магазины, туалеты, заросшие кустарником скверы. На словах «церковь», «Бог», «храм» еще лежало табу, но статья Людмилы Георгиевны в «Правде» «Я рисую Боровск» взволновала общественность, была воспринята как указание сверху. «Драконовское» решение отменили, нашлись деньги, вскоре приступили к реставрационным работам. Люди убедились в силе журналистского слова Людмилы, поверили ей.

Однажды главврач ермолинского Дома ребенка Людмила Ивановна Хлебченко сквозь слезы поделилась: «Я не знаю, чем завтра буду кормить детей». Это уже реалии наших недавних дней. В «Комсомольской правде» появилась статья «Божьи слезки» — о поселке слепых в Русиново и о детях сиротах-инвалидах в ермолинском Доме ребенка. Телефон в редакции и

дома у Киселевой не смолкал ни на минуту. Десятки людей откликнулись на призыв о помощи. Так открылась и постигалась еще одна простая истина: когда трудно, ищи не сильного, чтобы прислониться, а того, кому еще труднее. И у тебя появятся силы поддержать слабого и удержаться самому.

Еще один пример. Как-то пришли друзья и поделились: «Хорошо бы открыть в городе свой музей народного творчества. Ведь в Боровске столько самобытных умельцев». Дело новое, непростое, а тем более при нашем вечном безденежье! Всем миром создавали этот центр народного мастерства. И вот теперь музей открыт!

Друзья. Их много. Журналисты, художники, поэты. Всем им очень хорошо, когда собираются вместе в доме Людмилы Георгиевны. Это давняя, многолетняя традиция. А Николай Миров, известный поэт и художник, войдя однажды в этот дом, остался в нем навсегда, став для Людмилы самым дорогим человеком. Свадьбу сыграли в мае, когда цвела сирень и пели соловьи. Их союзу уже 15 лет. Сегодня, когда с годами болезнь лишила Людмилу возможности выбираться на улицу даже в инвалидной коляске, Николай снимает Боровск на видеокамеру. Ее любимый город, где Людмила Георгиевна сотворила жизнь, сотворила себя.

Адрес: Никишину Геннадью Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

«ЗОЖ»: Вы, наверное, заметили: материал несколько выпадает из тех, что мы обычно публикуем на страницах вестника, отдавая прежде всего предпочтение письмам — вашим рассказам о себе, о своей жизни.

Так почему же мы отступили от правила? Да по той причине, что в России десятки, а возможно, и сотни тысяч людей, в силу тех или иных обстоятельств обреченных жить, как Людмила Киселева, замкнутыми в четырех стенах. Это и участники афганской войны, и чеченской, жертвы разного рода катастроф и болезней.

Не сдавайтесь! Не будьте рабами своей судьбы! Заставьте ее служить вам. И пусть вам поможет в этом пример Людмилы Киселевой.

ВЕРИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ, ЛЮБИТЬ!

Я — постоянная читательница «ЗОЖ» — вашей, нет, моей любимой газеты. Почему любимой?

Мне за 60. Болячки возрастные, конечно же, есть. Но, как говорят мудрые люди: «Если ты утром встал и ничего у тебя не болит, значит, ты умер!».

К своим недугам отношусь с пониманием. Особенно после того, как стала внимательным читателем «ЗОЖ». Я поняла главное: не падать духом. Ну, если даже рак — болезнь такая ужасная! — но ее можно лечить, и люди пишут и говорят об этом, то... Пусть не всем удастся победить его, но ведь многие спасаются — продлевают свою жизнь, облегчают боли... И все это благодаря мудрой народной медицине, которой вы — почти три миллиона читателей — протянули дружескую руку! Вы нам правильно внушаете: главное — ВЕРИТЬ, НАДЕЯТЬСЯ и еще — ЛЮБИТЬ жизнь! А остальное — в наших силах!

В день выхода восемнадцатого номера долгожданной газеты — а именно в славный православный праздник День мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии — хочется сказать всем зожевцам: «Верьте, надейтесь и любите! Ведь ВЕРА — ключ к жизни. Когда у нас есть Вера, мы знаем, что мы спасены. НАДЕЖДА — это Вера в будущее, а значит, в спасение от недугов. А ЛЮБОВЬ — это великое таинство делать добро людям».

Именно это и делает «ЗОЖ» на своих бесценных страницах.

Как обидно, что аббревиатура «ЗОЖ» не поддается такой вот расшифровке: «ЗОЖ» — «ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ». Но для миллионов людей каждый выпуск «ЗОЖ» — это день

праздника Веры, Надежды, Любви!

Мы знаем: самые неожиданные испытания в жизни ждут каждого из нас. И к ним надо мужественно готовиться, относиться как к данному свыше экзамену. Но, проходя испытания, давайте вспомним, что стоит за праздником 30 сентября.

«В царствование императора Адриана в Риме жила вдова по имени София. Она была христианка и троих своих дочерей воспитала в глубоком почтении к христианской вере. Узнав о том, что женщины не признают римских богов, Адриан повелел им отречься от Единого Бога. Но ни одна из дочерей Софии не отреклась от истинной веры. Все они приняли мученическую смерть на глазах у матери. После казни дочерей святая София тихо почилла во Господе. Так закончили жизнь земную и обрели жизнь вечную три юные девы, названные именами христианских добродетелей — Вера, Надежда, Любовь и мать их, премудрая София».

Спасибо тебе, «ЗОЖ», что твой восемнадцатый выпуск этого года выходит в день Веры, Надежды и Любви.

Адрес: Скуратовой Елене, 121352, Москва, Славянский бульвар, д. 9, кор. 1, кв. 238.

ОСТРОВOK СПАСЕНИЯ

Хочу сказать, что ругать и что-то дополнительно требовать от «ЗОЖ» могут только те люди, кто относится к газете потребительски. Не пытаюсь разбираться в своих ошибках, они садятся за стол и пишут гневные письма.

Сегодня газета видоизменилась. Но ее изменили не только люди, работающие в ней, но и мы, ее читатели, и еще, пожалуй, время. Захирела официальная медицина, подорожали ле-

карства, жизненный уровень большинства людей позволяет лишь сводить концы с концами. Отсюда и здоровье стало совсем незавидным.

В больницу надо идти со своими лекарствами, шприцами, бинтами, капельницами, постельным и нательным бельем. Еще и платить там за каждую услугу по возрастающему тарифу всем, начиная от тети Маши, протирающей по утрам вашу тумбочку, и заканчивая лечащим врачом Иваном Ивановичем и, не дай Бог, еще хирургом. Иначе ты там никому не будешь нужен. И здесь газета «ЗОЖ» — как остров спасения, на страницах которой люди делятся своими проверенными народными средствами, недорогими и несложными в употреблении. Так вот и складывается сегодняшнее лицо газеты, на каждом листке которой поднимается человеческая проблема, подсказываются поиски ее решения.

В целом газета делает благое дело: вселяет в каждого из нас (или почти в каждого) надежду на спасение, веру в то, что неизлечимых болезней не бывает, что все зависит от нас самих, особенно когда наступает час «Х». Она учит нас не сдаваться даже тогда, когда официальная медицина «делает нам ручкой», признавая свое бессилие.

Мама у меня умерла от рака груди в 37 лет; оставив нас, троих детей. Вся ее болезнь проходила на моих глазах, потому что я была старшей в семье, мне было 17 лет. До сих пор живу в состоянии вины, потому что думаю, что моей маме можно было помочь. Но это я поняла, когда стала читать «ЗОЖ». А тогда, в 70-е годы, диагноз «рак» звучал как приговор.

Из-за запрета на опыт народного целительства мы все очень много потеряли. Официальная медицина не всегда оказывает-

ся на высоте там, где с успехом справляется народная. В 10-м (214-м) номере «ЗОЖ» за 2002 год прочитала письмо Марии Дмитриевны Субботиной из Красноярска, в котором она пишет, как при помощи алоэ успешно вылечила мастит. Приведу пример из личного опыта, как я в 20 лет чуть не загнулась из-за обыкновенного, вроде бы, мастита. А все потому, что муж мой был высокообразованный коммунист, который не признавал никаких «бабушек» и целителей. В то время таких людей и власти гоняли сильно.

А мастит, между прочим, у меня был таким жестоким, что с середины августа, вскоре после рождения доченьки, и до Нового года я никак выкарабкаться не могла. Разрезали мне первый раз грудь, да не в том, как потом оказалось, месте. Потом еще 4 раза резали. Несколько раз отпускали домой, но дня через три-четыре я опять возвращалась назад в опостылевшую мне больничную палату: грудь опять становилась восковой, температура поднималась до «некуда», мне раскрывали зажимами уже сомкнувшиеся разрезы, и все начиналось сначала — невыносимая жуткая боль.

Бабушка, к которой тайком от врачей повезли меня родственники, глянув на то, что осталось от груди, сказала, что помочь она мне ничем уже не может, потому что грудь разрезали. «А врачи, — сказала еще, — будут тебе ее резать до тех пор, пока совсем не отрежут».

Я, доведенная до отчаяния, уже была готова и на это — ходила, держась за стенки от слабости, по больничным коридорам вслед за лечащим врачом Мамедом Алиевичем Алиевым и слезно просила его поскорее отрезать мне грудь. Перевязки были очень болезненные, перед каждой делали обезболивающий укол. И все время

в больнице у меня было поделено так: «до» перевязки и «после». Со мной в больнице находилась и моя доченька, которую надо было кормить, стирать ее пеленки, играть с ней.

Но не пошел тогда на мои уговоры Мамед Алиевич, сказал, что я еще молодая, и грудь мне надо спасать. За это я ему благодарна на всю свою жизнь и часто вспоминаю самыми теплыми словами. Было это в Казахстане, в районном поселке Чистополье. С тех пор прошло уже 30 лет.

И все-таки не врачи тогда меня вылечили. Мои дядя и тетя тайком от мужа повезли меня еще к одной бабушке, в глухую деревню. Она что-то пошептала, поколдовала надо мной с зажженной свечкой, а потом перевязала мне грудь простыней, наказав ни в коем случае не развязывать ее, пока она не усохнет. Ушло молоко, и зажила грудь. Я до сих пор задаю себе вопрос: неужели до этого простого решения не могли в то время дойти все три хирурга районной больницы вместе с главным врачом?! Ведь они уже старались спасти меня, а не ребенка и прямо говорили мне об этом! Из самых наилучших побуждений резали и мучили меня целых четыре месяца.

Но все это уже далеко позади. Я потом еще одну дочку выкормила, правда, одной грудью, во второй молока почти не было. Хотя грудь внешне стала нормальная, но шрамы остались. Правда, грудь чутко реагирует на все негативное и иногда воспаляется. Тогда я достаю свою заветную красную шерстяную тряпочку, посыпаю ее обыкновенным школьным мелом и прикладываю. Через 2-3 дня все, как правило, проходит.

Адрес: Авраменко А., Ростовская область, ст. Багаевская, до востребования.

МЕНЯ СПАСАЮТ ОТВАРЫ

15 августа мне исполнилось 76 лет. Год назад я писала вам, что хочу дожить до свадьбы правнуков. Но сегодня мои планы изменились: правнучке 16 лет, и один Бог знает, что ей на ум взбредет — вдруг замуж соберется. А помирать я передумала.

Я из числа репрессированных, прожила 12 лет в Воркуте, за колючей проволокой, проработала в шахте все эти годы. После Воркуты — колхоз. Потом — шпалозавод.

Но вынесла все тяготы. И при всем этом вырастила шестерых детей — троих сыновей и трех дочерей.

В 1996 году похоронили среднего сына. Ему было 39 лет. Оттуда и пошли мои болезни. Гипертония. Ежедневно — скорая помощь, уколы, капельница. А то и больничная палата. Я столько таблеток приняла — наверное, целое ведро! И тут поняла, что это приведет меня на погост. Ослабла настолько, что не могла донести 2 батона хлеба из магазина — по 2-3 раза отдыхала по дороге, хотя от нашего дома до магазина 100 метров. Я не стала обращаться за помощью к врачам, решила собирать травы и листья, пить отвары. А наш край богат лекарственными растениями. И почувствовала: мне очень помогают калина, спорыш, боярышник, дикая мята, лист черной смородины, крапива. Сегодня у меня сердце не хуже, чем в 40 лет, но после таблеток я вдруг стала плохо слышать: в ушах звон и буря. Теперь и с этой болезнью борюсь: стала по рекомендации

знаю, что пить клевер луговой, красный. Если раньше у меня голова трещала от боли, то теперь и про эту боль забыла: шум уменьшился, могу работать.

А теперь рецепт, которым я 20 лет поддерживаю зрение. Он прост и доступен. Будете все читать без очков, как я. На ночь в каждый глаз закапать по капельке жидкого меда. Утром промыть отваром чистотела. Эту процедуру я делаю 2 раза в неделю. Для приготовления отвара нужно буквально 4-5 листочков на стакан кипятка, настоять час — и готово. Отвар долго хранится в холодильнике. Стакана хватает на месяц.

Адрес: Козак Ирине Федоровне, 662353, Краснодарский край, Балахтинский р-н, д. Трясучая.

ДОБРОТЫ ТОГДА

ХВАТАЛО

Мне 62 года, родилась перед войной, в тяжелое время. Мама была неграмотной и мало что рассказывала о нашей семейной жизни.

Вспоминая детство, вспоминаю прежде всего голод. Помню, как потеряла карточки на хлеб... Мы ели всякую траву, листья деревьев. До сих пор, подходя к деревьям, к липе, например, помню вкус ее молодых листочков. И еще козью ветлу помню — у нее верх гладкий, а низ бархатный. Мы ели их и выжили... Хотя, когда сидела в школе, думала не об учебе, а о еде. Но люди были добрые, и каждая семья в колхозе делилась своими крохами. Жили трудно, но никогда никто не воровал друг у друга.

Замков на дверях не вешали. Тогда никто не думал, что тебя ограбят или убьют.

Окончила 4 класса, и то на двойки — от голода всегда сильно болела голова — и с 13 лет пошла работать. Работаю до сих пор, хотя много болячек — и давление, и ноги больные.

Мне хочется кричать от того, что сделали с народом. После войны я часто болела и видела, как замечательно работали врачи, с какой любовью к больному, с лаской, улыбкой. Никогда голоса на больного человека не повысят. Помню, когда была уже взрослой и жила в Тучкове — в старых больницах тогда медсестры день и ночь кипятили шприцы. И никто не заражался. Хорошо тогда нас лечили...

А сейчас не хочется ходить к врачам: некоторые из них холодны, равнодушны, смотрят на людей — кто что даст. Как-то пришла к врачу выписать для мужа рецепт. А передо мной бабуля. Я знаю ее: она питается плохо — у нее сын пьет, все деньги забирает. И что же — наш доктор с медсестрой пьют кофе с тортом и шоколадом, а эта старушка, худенькая, смотрит на них голодными глазами. Слезы наворачиваются. Сидит эта бабуля и ждет, когда они накушаются... Конечно, может, не везде так, как у нас...

Спасибо, что вы есть и что можно вам высказать боль души о нашей нищенской жизни. Нам всем нужна доброта. И зожевцы этим своим богатством щедро делятся.

Адрес: Орловой Валентине Павловне, 143132, Московская обл., Рузский р-н, п.Тучково, ул.Комсомольская, д.1, кв.60.

НАЧАЛА НОВУЮ ЖИЗНЬ

Я пришла к выводу, что в трудный момент судьба или Бог — как угодно назовите — показывает тебе выход из сложившейся ситуации и путь, по которому следует идти. Случилось так, что, прожив 27 лет, с мужем мы разошлись. Осталась с больной мамой. Сама, как елка, обвешана диагнозами, кочую из больницы в больницу. Речь шла об инвалидности. Все, для чего жила, чем дорожила, рухнуло. Я потеряла смысл жизни, ничто не было мне мило. И вот в больничную палату случайно заглянула женщина с книгой Луизы Хей.

Больше двух лет я не расставалась с этой книгой. Много переосмыслила, переоценила, изменила отношение к жизни и простила. Поверьте, простить — это самое трудное. Чувствую, что и сама изменилась, говорят, в лучшую сторону. Кажется, сбросила какой-то груз.

Однако я так понравилась своим болячкам, что они никак не хотели расставаться со мной. Одна особенно донимала. И тут приходит подруга, приносит газету «ЗОЖ». Судьба подсказала — это новая ступень в процессе выздоровления.

Я и прежде с уважением относилась к народной медицине, особенно после того, как с помощью трав подняла сына, страдавшего тяжелой формой гепатита. Но рецепты собирала кое-как, хаотично — таблетки пить проще. А тут вместо дорогих и порой бесполезных лекарств — конкретные советы. Воспользовалась для начала одним: прежде всего успокоиться и разобраться.

Итак, я очистила душу и

тело по рекомендациям Луизы Хей и Надежды Семеновской. В корне изменила питание. Очень мне нравятся кисели из круп и кефира. Зимой делаю сок из картофеля, капусты, моркови. Летом добавляю настои из трав. И результат есть: холестерин с 11 снизился до 4-5. Перестала сильно задыхаться. Моему сердцу понравилось в груди, оно теперь из нее не рвется. О печени пока боюсь говорить... Я вновь захотела жить. Пишу стихи. Поначалу они получались печальные, но мир просветляется и стихи тоже.

Спасибо добрым людям, что делятся рецептами. Я тоже хочу предложить свой для лечения геморроя: три спелых коричневых гриба-дождевика кипятить 15 минут в 0,5 литра молока. Настаивать 45 минут. Процедить. Выпить в течение дня. Если одного раза окажется мало, надо повторить процедуру через 2-3 дня.

Адрес: Кисловой Нине Александровне, 454025, Челябинск, ул. Беломорская, д.68.

«ЗОЖ»: Насчет стихов. Нина Александровна приложила их к своему письму. Мир действительно «просветляется», но до окончательного просветления еще далеко. Может быть, по этой причине стихи Нины Александровны еще трудноваты для восприятия большинства читателей. Однако кое-что для общего, так сказать, представления мы выбрали:

Сознание мое, мой разум
и душа!

Я обращаюсь к вам и
плача, и крича!

Скажите, для чего я в
этом мире есть?

Что сделать я должна,
какую муку снести?

А может, я должна
кому-то подарить

Остывшую любовь, и с
ним весь смысл
постичь?

Грипп, герпес и ОРВИ нам

На сегодняшний день известно более 200 вирусов, вызывающих ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), грипп и герпес. Если они попадают в организм, от них не так-то просто избавиться. И тем не менее существуют способы, с помощью которых можно снизить вероятность заболевания или, на худой конец, значительно облегчить его течение.

Особенно коварен вирус герпеса... Однажды весной 1997 года после сильного стресса и напряженной работы в течение 2,5 месяца мне дали двухнедельный отпуск. Ну, думаю, расслаблюсь, понаслаждаюсь весенним воздухом. Но, увы, в первый же день отпуска ночью появились резкие боли в области груди справа.

Ночь промучился. На следующий день обратился к терапевту. Врач, осмотрев, направил на рентгенографию, чтобы исключить плевропневмонию и плеврит. Процедура, однако, ничего не выявила.

Терапевт направил к хирургу. От него я вышел с диагнозом: обострение хронического холецистита. Боли не проходили. Появился легкий озноб при температуре 37,5°.

Невропатолог, к которому я обратился, предположил, что, возможно, у меня межреберная невралгия. Боли снимались на три часа после употребления таблетки ибупрофена.

А на пятый день от начала заболевания ночью в местах боли появилось жжение. Затем я обнаружил множество высыпаний на коже в виде пузырьков в области 4-го межреберья справа по ходу опоясывающих болей. Мне стало ясно, что у меня герпес Zoster, или по-другому «опоясывающий лишай», вызванный

вирусом герпеса. Утром меня госпитализировали в неврологическое отделение. Назначили лечение в виде инъекций: витамины B₁, B₁₂, ибупрофен, аскорутин, магнитотерапия; пузырьки смазывали зеленкой. Предложили и весьма дорогие препараты против герпетической инфекции — «Зовиракс» в таблетках и мазь «Флореналь», но я от них отказался: диагноз стал известен, да и «химию» принимать не хотелось. Через 3 недели пребывания в неврологическом отделении, когда высыпания подсохли и образовалась корочка, меня выписали.

После перенесенной герпетической инфекции вирус герпеса остается в организме на всю жизнь. При любых ослаблениях иммунитета (стрессы, переутомления, плохое питание, сопутствующие болезни, переохлаждения, особенно в осенне-зимне-весенний периоды) он вновь может себя проявить.

Я знал об этом, поэтому стал искать природные нетрадиционные средства для поднятия иммунитета и профилактики вышеозначенных заболеваний. Изучил лекарственные растения. В результате появился противовирусный (противогриппозный) чай следующего состава:

цветы таволги вязолистной (лабазник) — 2 части, календула — 1 ч., цветы

ромашки аптечной — 1/4 ч., шалфей — 1/2 ч., душица — 1,5 ч., череда — 1 ч., лист черной смородины — 2 ч., лист малины — 1 ч., лист черники — 2 ч., лист земляники — 1 ч., плоды боярышника — 1 ч., плоды шиповника — 2 ч.

Одна часть составляет 10 г или беру каждой травы по 1 столовой ложке. Цветы, листья, плоды шиповника измельчаю перед употреблением. Сбор смешиваю. Храню в стеклянной банке с плотной крышкой. На 2 части сбора — 5 частей зеленого китайского чая (при повышенном артериальном давлении), при пониженном АД беру 6 частей черного листового байхового чая. Чай можно взять и поменьше, подбирая дозу, приемлемую для себя.

На заварной чайник смесь беру из расчета одной чайной ложки на стакан кипятка. Завариваю по всем правилам. Кипяченой водой ополаскиваю чайник, насыпаю смесь и заливаю кипятком на 2/3 чайника (после закипания воды до пузырей жду еще минуты 2-3). Накрываю льняной салфеткой крышку и носик чайника и настаиваю 10-15 минут, после чего доливаю чайник кипятком. Пью с сахарным песком (можно и с медом) теплым, сразу, как налил, так как ароматические вещества испаряются в течение нескольких минут. Завариваю на один раз: при хранении и повторном разогревании разрушаются полностью витамин С и другие составные элементы чая.

Обычно пью противовирусный чай по 3 стакана в день за 20 минут до еды или спустя 2 часа после с

начала сентября до 1 июня. Итог: в течение 25 лет не болел ни гриппом, ни ОРВИ. Чай положительно сказывается на укреплении сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, а главное — повышает иммунитет и улучшает общее состояние организма.

Если у кого-то из родственников или знакомых заболевание гриппом, ОРВИ или герпесом, сопровождаемое высокой температурой, то готовлю другой лечебный сбор:

цветы таволги — 3 ч., зверобой — 5 ч., лист малины — 2 ч., лист мяты перечной — 2 ч., мать-и-мачеха — 4 ч., трава душицы — 3 ч., шалфей — 2 ч., цветы ромашки — 2 ч., лист черники — 2 ч., корень валерьяны — 1 ч., плоды шиповника — 2 части.

Травы смешиваю, беру 5 столовых ложек сбора + 2 чайные ложки черного байхового чая, высыпаю в термос и заливаю 1 литром крутого кипятка. Через 2 часа настой готов. Если нужен не срочно, то можно настаивать и ночь. Это количество выпивать в течение дня. Пьют настой такой концентрации 5-6 суток до снижения температуры, а затем в течение 7-10 дней заваривают 2 ст. ложки на 1 литр и пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Кроме того, для лечения гриппа, ОРВИ, герпеса использую настойку цветов таволги — 10 г и цветов календулы — 3 г на 125 мл чистой 40° водки без добавок. Настаиваю неделю при комнатной температуре, поставив бутылку с плотной пробкой в шкаф. Принимаю по 1 десертной ложке три раза в

не так уж и страшны

день за 15-20 минут до еды в течение 3 дней при ОРВИ, 5 дней — при гриппе, при герпетической инфекции — 7 дней. А пузырьки при герпесе смазываю той же настойкой три раза в день до отпадения корочек (только на кожных покровах). Больным хроническим панкреатитом советую принимать настойку спустя 30 минут после еды. Если появятся боли, то прием отменить. Настойку можно делать на мадере, хересе и кагоре — для больных, которые не переносят водку.

Для детей и тех взрослых, кто не переносит спиртовые настойки, подойдет настой из цветков таволги, который я делаю для себя и дочери следующим образом: беру 20 г цветов таволги, заливаю в эмалированную кружку 200 мл кипяченой воды и добавляю 50 мл спиртовой аптечной настойки календулы. Затем ставлю на водяную баню и выдерживаю 30 минут при температуре воды 80-90°. Остужаю. Заливаю в 250-300-миллилитровую бутылку с завинчивающейся пробкой вместе с цветками таволги и ставлю настаиваться в темном месте на 7 суток. Затем жидкость сливаю в отдельную бутылку. Оставшиеся цветы выжимаю и добавляю кипяченой воды до 250 мл. У меня постоянно имеется бутылка подобного настоя, тем паче, что в прохладном темном месте он может храниться довольно долго. Для дочери, которая учится в академии, я всегда готовлю в дорогу противовирусный чай и 250 мл настоя таволги. Этим

и ее спасаю от гриппа, ОРВИ и герпетической инфекции.

Через 3 года после перенесенной герпетической инфекции (опоясывающего лишая) «господин вирус герпеса» вновь меня посетил. А случилось это, когда я испытал сильный стресс и переохладился. Ночью в декабре 2000 года у меня появились резкие опоясывающие боли в области грудной клетки, сопровождающиеся ознобом.

К встрече с вирусом герпеса я подготовился. Для уменьшения болей я применил мазь, которую приготовил сам и назвал «Тактивин-провирус-Г»: смазывал, но не втирал, на ночь места болей, надевал хлопчатобумажную тельняшку, а сверху обвязывал себя шерстяным шарфом. После смазывания боли стихали. Ночью спал. Одновременно пил настой из таволги с календулой по 1 десертной ложке три раза в день перед едой в течение 10 дней. Боли прошли через 9 дней. На 5-й день появилось всего 3 маленьких пузырька, которые прижигал настоек из таволги с календулой на водке. Опоясывающий лишай перенес легко, не обращаясь к врачам.

В мою мазь входит Т-активин — фармакопейный полипептидный иммунокорректор из тимуса здоровых особей крупного рогатого скота, обладающий биологической активностью. Основу мази составляет детский крем Екатеринбургского производства. Его состав: масло минеральное, церезин, парафин, экстракт

ромашки, ланолин, витамин А, масло эвкалиптовое, масло лавандовое, бура, ментол, то есть он не содержит парфюмерных добавок.

Мазь готовлю следующим образом: баночку из-под таблеток зуфилина или тазепама высотой 4 см, с диаметром горлышка 2 см, предварительно простерилизовав кипячением в 1-процентном растворе поваренной соли в течение 15 минут, ставлю в неглубокую эмалированную миску с горячей водой (70-85°), выдавливаю из тюбика с детским кремом содержимое длиной 5 см и размешиваю стеклянной глазной палочкой. Затем выбираю из ампулы 1 мл Т-активина одноразовым 2 мл шприцем с иглой ивливаю 0,1-0,2 мл в баночку с кремом, размешиваю палочкой содержимое. Далее вновь выдавливаю из тюбика детский крем, размешиваю,вливаю следующую порцию Т-активина. И так — до наполнения баночки. Постоянно размешиваю. Затем баночку с мазью охлаждаю при комнатной температуре, и часа через 2-3 мазь готова. На небольшую баночку уходит около 20-25 мл крема плюс одна ампула аптечного Т-активина. Мазь хранится в темном прохладном месте при тем-

пературе плюс 5-10°. Срок хранения в зависимости от срока годности Т-активина и детского крема.

Данная мазь также хороша для снятия болей при остеохондрозе, артритах, для заживления трещин на руках и подошвах ног.

Ее применяют в начальной стадии герпеса на губах, когда после простуды появляется жжение — обычно смазывают на ночь. Внутрь принимают противовирусный чай, настойку из таволги с календулой. Наутро пузырьки, как правило, уже не образуются. Таким образом, герпес быстро проходит, не успев появиться.

Примечание: Т-активин продается в аптеках. На сегодняшний день цена 1 ампулы 14 руб., тюбик детского крема — 6 руб., 2 мл шприц — 1 руб. 20 к., стеклянная глазная палочка — 4 рубля. Итого: мазь обходится примерно в 26 рублей; а травы еще дешевле, особенно если заготовить их самим. Настойка на водке — 20 рублей, настойка аптечной календулы — 6 рублей.

Адрес: Момотову Валерию Александровичу, Вологодская обл., г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

«ЗОЖ»: В принципе, мы противники сложных сборов: где найти народу столько разных трав?! Однако сборы, предложенные Валерием Александровичем, хороши уже тем, что в них присутствуют компоненты, которые можно найти в аптеках. Кстати, не так уж и страшно, если какой-то травки в сборе не окажется. Ну, а насколько сборы врача Момотова «работают», об этом судить уже вам.

СПРАВКА О СПРАВКЕ

У нас в городе сейчас такое столпотворение в собесах и органах социальной защиты — не передать словами. Дело в том, что льготники должны иметь справку о подтверждении своих льгот (на проезд, оплату коммунальных услуг, газа и т.п.). Вот и стоят немолодые люди в очередях за разными справками (чтобы получить справку (!) о льготах) по 4-5 часов. Скучно и тошно!

А я вообще очереди ненавижу, но стоять-то приходится. Беру я с собой пару номеров вестника «ЗОЖ» и устраиваю громкие читки и обсуждения. Время пролетает быстрее! Многие просят дать газету, а я где ж им возьму? Сообщаю адрес, где можно подписаться, советую спрашивать в киосках, но там «ЗОЖ» разбирают почти мгновенно — поступает его очень мало.

Адрес: Зверевой Валентине Ивановне, 350901, г.Краснодар-29, ул. 1 Мая, д. 234, кв. 186.

СЛОВНО УШАТ ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ...

Читать «ЗОЖ» начинаю со странички «Творческий клуб», а потом уже все остальные. И одно стихотворение «Встряхнись!» (№ 15 (219) за 2002 г.) заставило меня взять в руки бумагу и перо, чтобы выразить огромную благодарность 16-летней девочке Ольге за то, что смогла своими строчками встряхнуть мое, мягко сказать, пессимистическое настроение. Прочитав эти драгоценные перлы совсем юной девушки, мне, женщине с немалым жизненным опытом, даже стыдно стало за свои унылые мысли...

Благодарю прекрасную девушку из Оренбурга за ушат ледяной воды на мою горячую голову. Низкий поклон!

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

«ЗОЖ»: С удовольствием повторяем стихотворение Ольги (увы, она не назвала себя полностью) для тех, кто не обратил на него в свое время внимания или подписался на вестник позднее.

ВСТРЯХНИСЬ!

Ты умеешь ходить, .
отчего ж ты сидишь?
Ты умеешь смеяться,
почему ты грустишь?
Ты подумай о тех,
кто не может ходить,
Ты подумай о тех,
кто лишь молча сидит.
Кто глазами не может
объять темноту
И промолвить не может
кому-то: «Люблю».
Отчего же ты речи
пустые твердишь
И с тоской на свет Божий
угрюмо глядишь?

НЕ КЛАДИТЕ «ПОД СУКНО»

Сейчас идет массовая реклама таких препаратов, как «Долголет», «Йод-актив». Было бы неплохо, если бы вы для малоимущих и, скажем так, лиц, далеких от медицины, проводили параллели в своей газете: что «Долголет» — это топинамбур, кушайте его и в свежем, и в сушеном виде; «Йод-актив» — это аналог или синего йода, или йода + молоко и т.д.

Хорошо бы как-то поактивнее расшевелить «обратную связь» — наверное, вам надо какой-либо призыв придумать, чтобы люди, проверившие тот или иной метод избавления от недуга, хорошо себя зарекомендовавший, рассказывали об этом на страницах вестника. Чтобы, излечившись, не клали «под сукно» эффективные рецепты.

Адрес: Евсеенко Татьяна Алексеевна,

307400, Курская обл., Льговский р-н, п/о Колонтаевка, д.Дьяковка.

В ЛЕСУ ДУШОЙ ОТДЫХАЕШЬ

Все рецепты, которые нравятся в «ЗОЖ», стараюсь попробовать на себе. Вот съездила в лес, набрала много трав для приготовления настоев.

У меня 2 месяца держалось давление, очень плохо себя чувствовала, не знала, от чего. Кто-то посоветовал сделать УЗИ почек, и оно показало, что у меня аномалия обеих почек, хронический пиелонефрит. Откуда? Никогда не жаловалась на почки. Как я понимаю, это и далее будет меня беспокоить, и поэтому пролечусь всеми рецептами, которые встречу в своей газете.

Пока была в лесу, отдыхала душой. У нас такая красивая Волга! Глядишь и удивляешься. Не нужно никуда ехать в отпуск: высокие берега, уха, шашлык, костер, гитара, ночные теплотходы в сиянии огней... А сколько привозим трав! На всю зиму хватает!

Кстати, когда я приехала после сбора трав и измерила давление, то все оказалось в норме. Не могу без природы — живительной силы нашего организма.

Адрес: Исмогиловой Ф.Г., 420087, г.Казань, ул.Зорге, д.18, кв.22.

КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ С КРАСИВЫМ НАЗВАНИЕМ

Более 17 лет я страдал от болезни витилиго. На здоровой коже появлялись и распространялись белые депигментированные пятна. Сколько неудобств, ощущения дискомфорта доставляет это коварное заболевание!

Увы, лечение в медицин-

ских учреждениях никакого результата не дало. Да и некоторые нетрадиционные методы, которые я использовал, ни к чему не привели. Можно было бы и руки опустить, но я решил бороться и во что бы то ни стало победить болезнь.

Причина появления витилиго кроется в разбалансировке организма, в нарушении обменных процессов. А раз так, то необходимо очистить организм, провести его оздоровление. Что я и стал делать. Настойчиво, упорно, невзирая ни на какие трудности.

Прошло время, количество пораженных участков у меня сократилось с 40% до 4%! А лечение мое заключалось в комплексном очищении и оздоровлении организма. Я изменил режим питания, отказался от алкоголя, курения, словом, изменил весь образ жизни. И результаты не замедлили сказаться.

Адрес: Гончарову Александру Григорьевичу, 394027, Воронеж, ул. 9-е Января, д.97, кв.75.

«ЗОЖ»: Все правильно. Вы молодец, Александр Григорьевич! Хотелось, однако, чтобы вы более подробно рассказали о своем методе лечения витилиго.

ДАЮ СЛОВО!

В 40 лет, имея кучу проблем со здоровьем, пробовала (но забросила) раздельное питание, очищение организма и обливание по Иванову. Это, конечно, колоссальный труд, но он оправдывает себя. Во-первых, все болячки уходят куда-то, теряешь вес (я потеряла 12 кг, подруга — 16 кг) и в течение 3 лет, пока обливалась, чувствовала себя прекрасно.

Но лень-матушка родилась раньше нас. Городской комфорт породил многие неудобства: то нет холодной воды, то в ванной обливать-ся не очень-то правильно, а

на улицу выйти неудобно. Но это, конечно, все отговорки. Самое главное: надо сперва осознать необходимость процедур и каждый день мысленно приближаться к началу обливания, потом взять и облиться. Лучше это делать на выдохе, а самое главное — лить на голову. Пишу вам и обещаю все это начать сначала и не бросать уже никогда. Я когда обливалась, то все вокруг моему примеру последовали: буквально через неделю обливаться стали и дети, и муж, и даже мама.

Адрес: Верещагиной Ирине, 680025, Хабаровск, п. Березовка, квартал Мира, д.9, кв.520.

«ЗОЖ»: Милая Ирочка, вы дали слово... А дал слово — держись! Кажется, так, да?

НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ!

Пять лет назад в мою жизнь вошла страшная беда. Девятилетнему сыну поставили диагноз — сахарный диабет. Год я проплакала, но надо как-то жить дальше. Стала общаться с родителями таких же больных детей. Я обратила внимание, что они жизнерадостны, оптимистичны. Подумала: «Откуда столько энергии и сил?».

Мы подружились, и я поняла, что с этой болезнью можно и нужно бороться.

С удовольствием и радостью поделюсь со всеми, кто ищет для себя выход из трудной жизненной ситуации. Уверена, что смогу помочь другим.

Пишите мне. Только вложите, пожалуйста, конверт с обратным адресом.

Адрес: Гавриловой Любови Ивановне, 443077, г.Самара, а/я 5189.

ТЕПЕРЬ ЖИВУ НАДЕЖДой

У нас дома побывал консультант «ЗОЖ» доктор

Владимир Степанович Хорошев. Он уехал, а у нас с мужем надолго осталось чувство глубокой признательности и уважения к нему. И какой же это добрый, чуткий и сердечный человек!

Он меня внимательно выслушал, осмотрел и оставил для исполнения свои рекомендации. В меня вселилась надежда на успех в лечении. Когда Владимир Степанович вошел к нам в дом, то словно внес луч света, доброту и сердечность, от которых мы уже отвыкли.

Нужно признать, — это не секрет — в поликлиниках на местах с нами не особенно вежливо разговаривают. Чаще всего просто убивают безразличием. А ведь я в нашей воинской части проработала от звонка до звонка, всю свою жизнь. Теперь же меня в родной медсанчасти не могут не только лечить, а даже поддержать морально. На приеме врач задавала только один вопрос: «А сколько вам лет?» Услышав, что 75, ответила: «Что же вы хотите?» Вот и все. Значит, я уже свое отжила, и раз мне 75 — нечего меня лечить... Вот и весь сказ.

Ну, это все в прошлом, потому что я сейчас живу надеждой на успех. И это все благодаря «ЗОЖ», его заботе и доброте!

Адрес: Дусанской Валентине Ивановне, 141307, г.Сергиев Посад-7, ул.Солнечная, д.5, кв.43.

ЗДОРОВЬЕ ОБРЕТАЙТЕ ЖЕЛАННОЕ

Вот несколько советов по оздоровлению, проверенных жизнью.

Метод, успокаивающий боль (зуба, уха, желчного пузыря, печени, поджелудочной железы и других органов). Нужно ладонь одной руки положить на лоб, а другую ладонь — на болезненное место. Через несколь-

ко секунд боль усилится, затем начнет утихать и совсем прекратится.

А теперь способ избавления от судорог. Если судорогой свело подошву или ногу ниже колена — быстрее вставайте на пол сведенной ногой.

Можно использовать и другой метод. Лежа на спине с вытянутыми ногами, пальцы болезненной ноги сгибать на себя, по направлению к голове.

А на вопрос, что такое для миллионов людей «ЗОЖ», я отвечаю так: «ЗОЖ» — Здоровье Обретайте Желанное!

Адрес: Стенниковой Раисе Александровне, 640027, г.Курган, ул.Некрасова, д.9, кв.8.

РАДУЮСЬ КАЖДОМУ ДНЮ

13 лет лечусь народными средствами, испробовала многие рецепты, пью шиповник. На столе не переводятся тыква, морковь, капуста. И смесь Шевченко тоже в моем арсенале. Сейчас мне 52 года, а более 10 лет назад диагноз поставили страшный: рак кишечника III степени. Но я не сдавалась, боролась и победила! Жить намерена до глубокой старости.

Главное для меня — это положительные эмоции. Общаюсь с хорошими людьми, читаю книги. Подпитываюсь энергией вашей газеты. Часто кладу ее под подушку и, знаете, сплю спокойно. Стараюсь не злиться, не завидовать. Люблю делать подарки, мне гораздо приятнее их дарить, чем принимать.

Выращиваю в квартире экзотические цветы. Лето провожу на даче. Пытаюсь не думать о своей болезни как о неизлечимой. Ведь умирают и от гриппа. Главное — не опускать руки.

Не скрою, иногда утром с трудом встаю. Можно, конечно, прохныкать и лежать целый день, но я, пе-

реборов себя, поднимаюсь, начинаю убирать, печь пироги. Красиво накрою стол, встречу внука Максима. Радуюсь каждому дню, превращая его в маленький праздник. Жизнь ведь такая хрупкая, надо дорожить всеми радостями, которые она нам дает. Все мы связаны хрустальными цепями с детьми, внуками, друг с другом. И нужно любить друг друга, быть терпимыми, уметь прощать.

Адрес: Яковец Алевтине Дмитриевне, Челябинская обл., п. Увелка, ул. газеты «Правда», д.1 «А», кв. 3.

МОИ ДОКТОРА — ГИМНАСТИКА И ФИТОТЕРАПИЯ

Уже десять лет из своих 65, как забыла дорогу к врачам. Мои доктора — это гимнастика и фитотерапия! Хожу по полям и лесам, собираю лечебные травы и скорехонько домой — их сушить.

Каждое утро занимаюсь часовой гимнастикой, в которую входят: точечный массаж, массаж мышц, лечебная гимнастика для глаз, вращение головой и туловищем по 100 раз в каждую сторону, приседания — 20-30 раз, наклон туловища с доставанием носков — 20-30 раз, бег на месте. Затем — обливание холодной водой и обтирание. Можно, конечно, и увеличить число приседаний и наклонов туловища, если не поленишься. Но мне и этого вполне хватает.

Словом, гимнастика и фитотерапия с успехом заменяют вам все таблетки и уколы. Нужно только иметь терпение, выносливость и большую силу воли.

Адрес: Артемьевой Надежде Григорьевне, 423603, Татарстан, г. Елабуга, пр. Мира, д. 1, кв. 82.

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ,

В вестнике «ЗОЖ» мы не однажды обращались к проблемам лечения трихомониаза и хламидиоза. Однако письма, особенно от женщин, с вопросами по лечению этих половых инфекций все идут и идут.

Сегодня наш корреспондент Светлана Пальмова беседует с заведующей гинекологическим отделением Московской поликлиники № 51, врачом высшей категории Натальей Борисовной ЛАПЕНКОВОЙ.

«ЗОЖ»: Подавляющее большинство писем — это крик о помощи, просьбы дать рекомендации: как лечить трихомониаз, можно ли от него избавиться навсегда. По понятным причинам авторы этих писем просили не называть их фамилии и не указывать адреса.

Н.Л.: Как утверждали старые, выдавшие виды гинекологи, трихомониаз — самое венерическое из всех венерических заболеваний. Отмечу два момента, которые служат причиной его возникновения. Во-первых, неразборчивость в половой жизни, частая смена партнеров, отсутствие всякой необходимой гигиены. Второй момент — невосприимчивость организма к тем препаратам, которые лечат сие неприятное заболевание.

Различают несколько видов трихомонад. Но только один из них вызывает заболевание у человека — влагалищная трихомонада. Она относится к простейшим и представляет собой одноклеточный организм класса жгутиковых.

Передается заболевание главным образом половым путем. Воз-

можно заражение ребенка во время родов от инфицированной матери. Инкубационный период колеблется от 3 дней до 4 недель. Увы, чаще страдают женщины. В их организме трихомонады активнее себя проявляют, поэтому у слабого пола ярче выражены симптомы. Чаще всего поражается влагалище. Появляются обильные пенистые гнойные выделения с неприятным запахом. Ко всему этому добавляется жжение и зуд во влагалище и в области вульвы. И, тем не менее, лечится трихомониаз достаточно легко и быстро, надо только не запускать болезнь, почувствовав дискомфорт, сразу же обратиться к гинекологу. Существует масса схем и препаратов, с помощью которых можно избавиться от неприятного заболевания.

«ЗОЖ»: А есть ли какая-то стандартная схема?

Н.Л.: Да. Одновременно надо лечить обоих половых партнеров, независимо от того, у кого выявлены трихомонады. В простых случаях назначаем противотрихомонадные препараты: трихопол (метронидазол), ниморазол, тинидазол, тиберал. Все это

— по одной таблетке (естественно, только одно лекарство!) четыре раза в день в течение пяти дней. Упаковки, как правило, хватает на этот курс. Мы стараемся обязательно проводить и местное лечение — в виде дезинфицирующих ванночек. Есть много недорогих отечественных препаратов для этой цели, тот же осарбон, выпускаемый в Нижнем Новгороде. Очень удобный, легкий, с отличным дезинфицирующим действием.

Во время лечения нельзя жить половой жизнью и употреблять алкоголь. Напомню, лечение трихомониаза длительное, его ни в коем случае нельзя прерывать, даже если вы почувствуете значительное облегчение. Это приведет к рецидиву болезни, причем при этом появляются трихомонады, устойчивые к лекарствам.

После окончания назначенного лечения мы обязательно прописываем стимулирующие препараты, восстанавливающие микрофлору женских половых органов.

И в который раз — гигиена, гигиена, гигиена. Я, например, отрицательно отношусь к использованию женщинами тампонов во время критических дней. В Европе и США эти средства появились около 70 лет назад. Первый современный интравагинальный тампон создал американский хирург Эол Хаас. Сделал он это по просьбе жены в 1933 году. Да, оставаясь внутри тела, тампон позволяет женщине чувствовать

себя уверенно — с тампоном можно купаться, заниматься спортом, надевать обтягивающую одежду. Но...

Это отличная почва для микробов, для поддержания всевозможных инфекционных процессов. Зная об этом, во всем цивилизованном мире женщины пользуются тампонами весьма ограниченно. Мы же всецело доверяем рекламе.

«ЗОЖ»: Существуют ли нетрадиционные методы лечения трихомониаза?

Н.Л.: Кардинальных методов нет, есть вспомогательные — спринцевание различными дезинфицирующими травками. Но без специфического воздействия лекарственными препаратами они не дадут должного эффекта. Какие травки? Ромашка в сочетании с чередой и зверобоем. А еще лучше взять слабый раствор марганцовки. Но, повторяю, только в сочетании с лекарствами, назначенными врачом.

Губительно действуют на трихомонады фитонциды лука. Луковые вагинальные тампоны можно использовать при лечении трихомонадных кольпитов. Его можно оставлять во влагалище на 6-8 и даже 12 часов. Известно, что кашица из лука в наибольшей степени по сравнению с другими фитонцидными препаратами обладает анальгезирующим действием. Применять эти тампоны можно в течение двух-трех менструальных циклов.

«ЗОЖ»: Л.Иванова из Тюменской облас-

И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ти, Н.Боровикова из Свердловской, Л.Минненбаева из Татарстана, С.Кувшинова (Оренбургская область) и многие, многие другие спрашивают, как справиться с хламидиозом.

Н.Л.: Хламидиоз — это одна из наиболее часто встречающихся инфекций. Нынешний ее «всплеск» объясняется тем, что никогда еще у людей не было такого слабого иммунитета. Это и стрессы, и неполноценное питание, и разнузданность в половых отношениях, что приводит к распространению инфекции от партнера к партнеру.

Заболевание, в отличие от трихомониаза, не дает ярко выраженной симптоматики. Тем не менее оно ведет к развитию хронического воспалительного процесса, который не проявляется ни болями, ни белями, но нередко становится причиной бесплодия. Поэтому, когда мы встречаем пациентов в бесплодном браке или с длительно текущими, не поддающимися лечению эрозиями, воспалением шейки матки, мы в первую очередь обследуем их на хламидии. Здесь важно грамотно провести диагностику. Если обнаруживаются 2-3 колонии хламидий, они не представляют серьезной опасности. А если их 33 — надо бить тревогу, немедленно приступать к лечению.

«ЗОЖ»: Что это за лечение?

Н.Л.: Для нас важно знать, в какой форме (острой, хронической

или осложненной) протекает заболевание. Хламидиоз считается острым, если от момента заражения до обращения к врачу прошло не более двух месяцев. Но так как признаки заражения хламидиями очень слабо выражены, мы чаще всего имеем дело с хронической формой заболевания. Значит, прошло уже более двух месяцев, и инфекцией поражены не только мочеиспускательный канал и шейный канал матки, но и ее внутренняя оболочка, маточные трубы, яичники.

«ЗОЖ»: Хорошо, разобрались с этим. Что дальше?

Н.Л.: Дальше важно установить, какие антибиотики применялись в прошлом. Ведь у хламидий может появиться устойчивость к использованному ранее препарату. Причем вы могли принимать его в связи с другими болезнями. Хламидии чувствительны к препаратам группы тетрациклина, антибиотикам макролидам и азалидам, антибактериальным препаратам группы фторхинолонов. Курс лечения, как это ни грустно, весьма долг. Лечить хламидий каким-то одним антибиотиком малоэффективно — увеличилось количество хламидий, устойчивых к антибактериальным препаратам. Поэтому мы комбинируем их, тем паче что при правильном сочетании антибактериальных препаратов каждый из них усиливает противохлами-

дийное действие другого.

При лечении хламидиоза мы используем чаще всего доксициклин из препаратов группы тетрациклина. Именно его для лечения хламидийной инфекции рекомендуют специалисты Всемирной организации здравоохранения. Были проведены исследования, показавшие, что за последние 10 лет, несмотря на широкое применение доксициклина, чувствительность хламидий к нему не изменилась. Особого внимания заслуживает новая, растворимая форма доксициклина — таблетки юнидокс-солютаб. Эти таблетки почти полностью растворяются и всасываются в желудочно-кишечном тракте независимо от приема пищи. Значит, принимать препарат можно в удобное время, таблетки можно глотать целиком, делить на части, разжевывать или растворять в воде.

При лечении хламидиоза доксициклин нужно принимать 10-20 дней по 100 мг дважды в день. Увы, одно лечим, другое калечим — от обычных форм доксициклина часто воспаляется слизистая оболочка желудка и пищевода. Юнидокс-солютаб имеет нейтральную реакцию, поэтому при его применении возникает куда меньше побочных эффектов, да и курс лечения переносится намного легче.

В комплексное лече-

ние хламидиоза наряду с антибактериальными препаратами необходимо включить применение препаратов, стимулирующих иммунную систему: хламидии приводят к снижению ее активности. Речь идет об иммунологических препаратах, стимулирующих выработку собственным организмом особого вещества интерферона. Это реаферон, циклоферон, неовир, амиксин. Задача же интерферона в организме — борьба с вирусами и внутриклеточными микробами.

Кроме того, при хламидиозе у женщин для местного лечения чаще всего используют вагинальные тампоны и свечи, содержащие интерферон и стимуляторы его образования, антибактериальные и противогрибковые препараты. А из нетрадиционных методов могу порекомендовать ванночки из отвара ромашки, спринцевание ромашкой, шалфеем, календулой, другими травами, уменьшающими воспаление. Но только в сочетании с медикаментозным лечением.

«ЗОЖ»: Картина, прямо скажем, довольно грустная. Но ведь нельзя опускать руки, не правда ли?

Н.Л.: Ни в коем случае! Дорогие женщины, относитесь к себе с любовью и вниманием, посещайте гинеколога не реже одного раза в полгода, следуйте всем его рекомендациям. И все непременно наладится!

«ЗОЖ»: Благодарим вас от имени наших читателей и надеемся в следующей беседе поговорить об эндометриозе, о том, как предотвратить и как лечить эту болезнь... В том числе и народными средствами.

О СРЕДСТВАХ НЕТОКСИЧЕСКОЙ

Имя Андрея Георгиевича МАЛЕНКОВА хорошо известно нашим читателям. Это именно он первым протянул руку молдавскому ученому-географу Михаилу Петровичу Тодику, который с успехом применял для лечения многих болезней, в том числе и некоторых форм рака, настойку грецких орехов молочно-восковой спелости на очищенном керосине. В результате на свет появился весьма эффективный препарат тодикамп.

Сегодня Маленков размышляет об определении степени эффективности того или иного нетрадиционного метода или средства. Материал, увы, несколько «занаучен», но, мы полагаем, читатели поймут: главное при использовании любого метода — внимательно анализировать свое состояние. Как? Об этом в материале.

Я занимаюсь этой проблемой теоретически, экспериментально и практически (леча больных) около 40 лет. Практические результаты и понимание основ опухолевого процесса определили мою глубокую уверенность в высокой эффективности нетоксической терапии в отношении многих форм рака (легких, молочной железы, щитовидной железы, почек, мочевого пузыря, предстательной железы, прямой кишки), предупреждения рецидивов и метастазирования после операции этих и ряда других опухолей (в том числе опухолей мозга, желудка и кишечника, поджелудочной железы и яичников).

Конкретно в отношении упомянутых опухолей я имел в виду ту систему не-

токсической терапии, которую применяю. Это, прежде всего, геомалин, тодикамп и бластофаги.

Применение основано на следующих общих принципах:

1. Восстановление микроэлементного баланса, как правило, сильно нарушенного у онкобольных, в результате чего нормальные ткани приобретают способность сопротивляться («капсулируя» опухоль), и обеспечение детоксикации продуктов распада опухоли.

2. Выведение организма из состояния хронического стресса, снятие перифокального воспаления (что приводит к значительному улучшению состояния, уменьшению или снятию болей).

3. Восстановление нор-

мальной микрофлоры и подавление различных патогенных и условно-патогенных микроорганизмов.

4. Мягкое и весьма избирательное подавление и разрушение опухолевых клеток.

Эти принципы и подходы не являются исключительной привилегией той системы, которой я пользуюсь. Существуют и другие системы нетоксической терапии.

Для того чтобы конкретно судить об эффективности, условиях и ограничениях применения любого из средств или комбинаций, необходим значительный собственный опыт. Однако несколько общих соображений, позволяющих повысить эффективность применяемых средств, а также вовремя убедиться в их неэффективности или недостаточной эффективности можно на основании общепризнанных биологических знаний и понимания механизмов опухолевого роста. Этими соображениями мне и хотелось поделиться с читателями «ЗОЖ».

Очень важно в течение двух-трех месяцев от начала лечения определить эффективность применяемого средства. Говорить об эффективности за столь короткий период можно, если:

- Размеры опухоли, опре-

деляемые обычными методами (УЗИ, рентген, томография) не увеличились. Уменьшение размеров, безусловно, свидетельствует об эффективности выбранного метода, но в столь короткий период добиться уменьшения удается далеко не всегда, и при условии достижения хорошего результата в дальнейшем — например, процесс образования соединительнотканной капсулы вокруг опухоли не приводит к уменьшению ее в объеме, однако это очень хороший результат. Он обеспечивает устойчивую стабилизацию процесса, делает опухоль операбельной и так далее.

- Улучшение общего состояния (устранение ряда симптомов: болей, слабости и так далее).

- Улучшение показателей крови (повышение гемоглобина, если он был снижен, снижение СОЭ, повышение лимфоцитов до 26-36%, снижение процента палочкоядерных (п/я) до нормы и т.п. — восстановление основных биохимических показателей крови). Все эти анализы могут быть сделаны в любой поликлинике.

Существуют, конечно, более тонкие методы слежения за состоянием опухоли, которые позволяют доста-

блюдать положенную схему и диету. Иначе от лечения смесью должного эффекта не будет.

Водка с маслом вылечивает не только рак с 4-й стадией заболевания, но успешно избавляет от аллергии, бронхиальной астмы, сахарного диабета, гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки, геморроя, артроза, артрита, остеохондроза, атеросклероза, цирроза печени, гайморита, цистита, простатита, мигрени, гипертонии, щитовидки, варикозного расширения вен, женских, сердечных, мочекаменных и многих других заболеваний.

Сам я в прошлом году благодаря этой смеси наконец-то изба-

Мы ничего не придумываем

КУРС — ЭТО 54 ДНЯ!

В 14-м (218) номере вестника за 2002 год прочитал заметку Владимира Ильича Харченко «Смесь и диета не отделимы». Речь шла о его излечении от рака мочевого пузыря и предстательной железы по методу Шевченко. От души порадовался за человека и за очередную победу «эликсира жизни» над смертельной болезнью.

Сам я методом Николая Шевченко интересуюсь уже давно: слежу за сообщениями об исцелениях, изучаю методику.

Так как не все внимательны к срокам, напомним: 1 декада — это 10 дней.

Вот строгая, определенная схема лечения водкой с маслом самого Николая Шевченко: «...пить лекарство первую декаду (десятидневку) — перерыв 5 дней. Пьете вторую декаду (2-ю десятидневку) — перерыв 5 дней. Пьете третью декаду (3-ю десятидневку) — перерыв уже 14 дней. Это первый курс (цикл) лечения. Далее следует повторять эти курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее 3 лет».

Если подсчитать по дням, то 1 курс (цикл) — 54 дня. Как отмечает Н.Шевченко: «Перестимуляция иммунитета намного опаснее, чем иммунная недостаточность!». Вот почему больные должны строго со-

ТЕРАПИИ РАКА

точно рано уверенно (через 1,5-2 месяца) судить об эффективности избранного лечения.

Это, прежде всего, глубинная радиотермометрия. Этот метод основан на определении радиоволн, испускаемых любой живой тканью, и позволяет с высокой точностью (до 0,05°C) дистантно определять температуру опухоли и окружающих тканей. Злокачественная опухоль всегда имеет более высокую температуру (на 1,0°C и более) по сравнению с окружающей и гомологичной нормальной тканями.

Разница температур пропорциональна активности опухоли. Снижение температуры за 1,5-2 месяца лечения — надежный критерий эффективности избранного метода. К сожалению, несмотря на дешевизну аппаратуры, метод применяется в настоящее время в немногих учреждениях. (В нашем Центре гомеостатической медицины он есть).

Более доступный, но менее универсальный метод — онкомаркеры. Существуют онкомаркеры на многие (но не все) виды опухолей (в том числе молочной железы, простаты, печени, легких, почек). Если у пациента было повышенное значение маркера и произош-

ло (за 1,5-2 месяца от начала лечения) его снижение, это очень оптимистический знак. Сейчас онкомаркеры используют во многих областных больницах и, конечно, в нашем Центре.

Наконец, в ряде случаев существуют простые, доступные каждому для определения признаки подавления опухолевого процесса. К ним относятся, например:

- уменьшение спаянности с окружающими тканями, появление «подвижности» опухолевого узла, легко ощущаемое пальпаторно при раке молочной железы;

- уменьшение и исчезновение лимфатических узлов, ранее увеличенных при той же опухоли;

- уменьшение числа ночных вставаний при аденоме и раке предстательной железы;

- увеличение интервалов между мочеиспусканиями и уменьшение объема остаточной мочи при раке мочевого пузыря.

Таким образом, первое условие успеха при применении нетоксической терапии — регулярное (не реже 1 раза в 1,5 месяца) обследование. Если терапия не эффективна, необходимо ее менять или дополнять.

Второе условие приме-

нения нетоксичной или малотоксичной терапии — хорошая стандартизация препаратов. Это, в первую очередь, относится к препаратам из ядовитых растений (болиголов, аконит, чистотел), грибов (мухомор), препаратов селена, препаратов, экстракция которых осуществляется токсичными веществами (например, керосин и его производные). С этих позиций я с большим опасением отношусь к применению настоек болиголова, аконита, мухомора в субтоксичных и токсичных концентрациях в домашних условиях, изготовленных кустарно. Также неоправданным мне представляется самодельное изготовление так называемого «тодикампа» на основе так называемого «очищенного керосина». Ведь токсичность такого керосина в 10 и более раз превышает токсичность экстрагента настоящего тодикампа, 1 тонна растворителя которого получается

пятикратной перегонкой 200 тонн очищенного керосина.

И третье. Рак, в случае неправильно избранного лечения, заболевание смертельное. Именно из этого соображения необходимо исходить. И в то же время рак излечим. На сегодняшний день во многих случаях оптимальным подходом к лечению выглядит сочетание нетоксической терапии с хирургическим удалением опухоли.

Нетоксическая терапия — до операции 2-3, а иногда более месяцев, удаление «погашенного» опухолевого узла и нетоксическая профилактика рецидивов и метастазов.

Раковое заболевание остается, конечно, серьезным заболеванием при любом методе лечения, но нетоксическая терапия в сочетании с вовремя проведенной операцией делает это заболевание не фатальным, излечимым.

«Центр гомеостатической медицины» начал отправлять препараты наложенным платежом. Для этого необходимо отправить письмо на наш адрес:

123364, Москва, проезд Досфлота, д.2, Медсанчасть 143, АНО «Центр гомеостатической медицины АБОП» (3-й этаж).

Или позвонить по телефонам:

тел /факс 497-98-02, 778-48-11,

а также можно отправить сообщение по электронной почте:

E-mail : CGMAВOP@mail.ru



Мы ничего не придумываем

вился от ревматизма коленного сустава, которым мучился 24 года. Из-за спинного остеохондроза постоянно болело сердце (расширение аорты). Теперь о болях и не вспоминаю, все прошло. Искренне рад за Владимира Ильича Харченко, который упорной борьбой по методу Шевченко победил свой тяжкий недуг — рак.

В заключение хочу сказать: «Не бойтесь применять это лечение, хуже не будет! Смесь благотворно действует на весь организм в целом. Она дает кислород нашему организму, а кислород — это жизнь!».

Адрес: Бондаренко Сергею Николаевичу, 456781, Челябинская область, г.Озерск, а/я 751.

ПЬЮ ВОДКУ С МАСЛОМ

Выписываю «ЗОЖ» два года. Сразу выбрала себе лечение: водку с маслом. Не подумайте, что я пьяница, нет. На праздниках, днях рождения иногда выпиваю по стопке. У меня вот уже 25 лет за челюстью с правой стороны «желвак твердый». После обследования врачи сказали, что это липома — ее можно удалить, а можно и доживать с ней. Но она вскоре увеличилась до маленького куриного яйца и стала очень твердой.

Я обследовалась в 52 года, а сейчас мне 65. Как стала пить смесь «водка с маслом» (уже второй год пью), сейчас это уплотнение вышло вниз под подбородок. Стало мягкое, почти не прощупывается.

Печень раньше беспокоила, часто болело сердце. А теперь хочу сказать, что чувствую себя хорошо: в молодости такой не была. И если бы не пила водку с маслом, наверное, не выжила бы.

Адрес: Вайзинен Зинаиде Александровне, 307251, Курская обл., г. Курчатова, пр. Коммунистический, д. 3, кв. 33.

Посвящается
Ростиславу Зассу —
печальному поэту.

Опустился покой вековечный и полный
На те пяди земли, где нашел ты приют.
Над тобой расплескался цветами шиповник,
Где печальные птицы ночами поют.
Захлебнувшись весеннею песней последней,
Соловей застонал и умолк чуть дыша,
И в четыре утра под небесною бездной
Пролетает твоя золотая душа.
Хрупкий дивный цветок увлажнился росой,
Раскрывая атласа нежней лепестки,
Словно взгляд малыша, наливаясь слезой
Из-под розовой детской руки.
Разливается свет — так прозрачен и тонок,
Где-то в темных кустах разрыдалась сова.
И в безмолвные стены стучится ребенок
Из духовных миров, где беззвучны слова.



вички. Рядом орудует косолапый. Мне его не видно, но слух мой улавливает звериное дыхание и чавканье. Ветерок в нашу сторону, сла-

колючки? — спрашиваю, уже не трясаясь от страха, хриплым голосом — сорвала верещанием.

— От лесных обитателей, в желудке которых семена перевариваются, мертвеют и не дают всхожести. Белка запасливая, дикий кабан, бурндучок, лось, лисица, коза дикая боятся колючек шиповника. Они-то и не разнесут его семена в разные стороны. А дядюшко на дрыстачку быстр, дрозд, кедровка, свиристель, сойка — расстаются с отходами своими легко. Не то, что коза — пища в ее желудке ворочается тяжело и долго, пережевывается несколько раз. Вот шиповник от них за колючками, как за каменной стеною.

В КРАЮ РОДНОМ

После первых легких осенних заморозков заплуталось серебряными паутинами в оголенных деревьях короткое бабье лето. До чего же хороша печеная картошка с конопляным маслом в тихие вечерние сумерки! В воскресный день надо вставать на расвете. Бабушка замахивается деревянной ложкой:

— Ради Бога, не ешь чеснок, за сворованником идем (так она величает шиповник — на старинный лад) — вдруг дядюшку встретим (то есть медведя). Он сейчас витаминами насыщается перед зимней спячкой. И хоть нрав у него в осенние дни спокойный, но чесночный дух не переносит. Зверь все-таки дикий. Обозлится, учуяв чеснок, не до шуток будет!

Надо слушаться, хотя очень хочется чесночку — хоть зубочек.

Прихватив плетеные ивовые корзинки, идем поутру к шиповниковым зарослям. Далеко. Но ступается легко. Свежий ветерок бодрит. Бабушка говорит тихонько о шиповнике (сколько же она знает о нем!), будто дивную сказку рассказывает. И перед моим взором пролетают мимолетные видения: кровоточащие десны больных цингой мореплавателей, путешественников, каторжников — папа томится в тюрьме с 1946 года. Прошел до самого Берлина, встретился с нами после войны, и забрали неизвестно за что, по 58-й статье. Он вернется после смерти Сталина из лагерей реабилитированный с металлическими зубами, но проживет всего 5 лет.

Передо мной проходят образы больных людей, кожа

которых высвечивается сероватым оттенком, покрытая темными пятнами кровоизлияний, которые причиняют мучительную боль. Десны их синие и омертвевшие, легко отстают от зубов, и зубы вываливаются, ноги слабеют и не хотят двигаться.

Раненные в боях с гниющими язвами... Уже потом я прочитаю в старинных русских лечебниках про чудодейственные качества шиповника, про невероятно могучее содержание в нем витамина С, про розовую воду, которая употреблялась лекарями для пропитки повязок, накладываемых на раны: «Вода цвета свороборинного раны заживляет, свербез выводит, ране не дает распространиться ни в ширину, ни в длину».

У меня, наверное, отрешенный вид, бабушка смеется и трясет мои плечи: «Спускайся, лебедушка, с облаков мечтаний, пора приниматься за дело».

Перед нами шиповниковая заросль на опушке леса. Красные гляцевитые глоды торчат гроздьями среди колючих загнутых побегов. Какое богатство! Я предвкушаю счастливые мгновения, когда вечерами буду нанизывать шиповник на нитку, чтобы приготовить великолепное ожерелье — такого нет, наверное, у самых богатых принцесс мира.

Уже половина лукошка. Ох, и vareжки, сшитые бабушкой, хороши — почти не ранят рук колючие ветки. Бабушка внезапно толкает меня в плечо, заставляя лечь в пожухлую траву, и прижимает палец к губам. Это значит: «замри».

Лежим тихо, дыша в рука-

ва тебе, Господи, зверь не слышит нашего человеческого духа, он упорно продвигается к нам, хорошо, что чесночка не наелась, послушалась бабушкиного предостережения. Вот он — большой, с лоснящейся бурой шерстью, какой-то неопрятный и неуклюжий, поднялся на лапы, стоит, как человек, на двух. Принюхивается. Глазки — темные буравчики, по морде размазан шиповник. Бабушка дает знак, и я верещу изо всех молодых сил на самой высокой ноте, как могут верещать только дети, бабушка ухает басовито. Мишка съезживается от неожиданности, пружинисто падает на четыре лапы и, ломая кусты, мчит, как паровоз, от нас, фыркая и громко пукая, распространяя мерзкий запах.

— Перестань горланить, — смеется бабушка, — что труба иерихонская, надо же так орать. Дядюшку еще кондрашка хватит, как снаряд, пролетел; осторожно ступай, опоносился старикашка. Я давно его примечаю, с Беловежской пуши приходит. Какую даль преодолевает. Видать, сворованник наш ему по нутру. Да вот пасть дырява — не столько съест, сколько обронит. Ну что ж, полевка-мышь подберет, а то и волчина с женкой своею полакомятся. Без мишки им к ягодам не добраться. Попрыгают — только носы обколют.

— А для чего у шиповника

Умна природа. Все учтет, все расставит на свои места.

Воистину, в природе не известен естественный продукт, более богатый витамином С, чем так называемые ложные плоды, или, по ботаническим понятиям, гипантии, шиповника. В их кислосладкой мякоти, очищенной от щетинистых семян, таится огромный запас витамина С (он достигает 20-25 процентов после благодатного солнечного лета), витаминов А, В₁, В₂, Р и так нужный печени витамин К, бетакаротины, большое количество природных сахаров, пектиновых и красящих веществ, лимонной кислоты, флавоноидов. Даже листья шиповника богаты аскорбиновой кислотой. В 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Такого Р-витаминного соединения, как А-цитрин, мякоть плодов шиповника содержит в 10 раз больше, чем лимоны, мандарины и апельсины. Это доброе, светлюбивое растение. Оно старается обратить на себя внимание яркими нежными цветами, проникающими своей красотой в человеческую душу, доверчиво заглядывая в глаза, поселяется у заборов, украшает пустыри. Зацветая в начале лета, шиповник исходит цветением белых, розовых, бледно-пурпурных, а иногда темно-малиновых цветов — в зависимости от вида грунтов. Этот прародитель благородной

разы, источая тонкий аромат, к вечеру устает и свертывает свои лепестки, и с наступлением утра распускается с удивительной точностью в пределах от 4 до 4.30 утра.

Лепестки цветов содержат душистое эфирное розовое масло. Получаются из них прекрасное целебное варенье и розовая ароматическая вода. Пчелы знают, что цветки — отличные медоносы, дают много нектара и перги.

На магометанском Востоке с самого начала зарождения религии дикий шиповник считали священным цветком. По мусульманскому учению роза — это дар Аллаха своим правоверным. И сегодня ортодоксальный мусульманин

минут. Взбитая масса должна быть пенистой, рыхлой и не растекаться по холодному стеклу. Разлить в формы, выстланные по дну смазанной маслом бумагой, поставить их в духовой шкаф для сушки. Сушить в течение 20 часов при температуре 55-60°C. После охлаждения пастилу освобождают от бумаги и сдобривают сахарной пудрой. Хорошая пастила, правильно приготовленная, не должна иметь сырых мест и прилипнуть к деревянной игле при прокалывании.

Употребляют плоды шиповника в витаминных и лечебных сборах лекарственных растений при болезнях почек, печени, легочных путей, желудочно-кишечного

окислительно-обновляющие процессы в организме, нормализующе действуют на углеводный обмен (диабет), усиливают синтез гормонов и регенерацию тканей, укрепляют иммунную систему, увеличивают секрецию желчи, нормализуют диурез (сердечный, печеночный и почечный). Влияние шиповника на организм универсально: острые и хронические инфекции, атеросклероз и всевозможные заболевания почек, кишечника, язвенные болезни, геморрагические диатезы, гемофилия, кровотечения маточные и легочные, при передозировании антикоагулянтов, гипертонии и недостаточности надпочечников, травматическом и медикаментозном шоке, при пневмониях, при бронхоэктазах, бронхиальной астме, при лечении заболеваний глаз (геморрагический ретинит, хориоидит, кровоизлияния в стекловидное тело), при гепатитах, холециститах, холангитах.

Сгущенный водный экстракт холосас назначают как желчегонное и противовоспалительное средство при многих болезнях печени. Из семян шиповника изготавливают целебное масло (*Oleum Rosae*), которое используют наружно и вовнутрь, а также в виде микроклизм при неспецифическом язвенном колите, трещинах прямой кишки, при простатитах и эрозиях матки (ирригации, тампоны).

Классические рецепты приготовления водных настоев из плодов давным-давно описаны многими корифеями медицины прошлых веков и зачастую новое — это просто хорошо забытое старое.

15 г измельченных сухих плодов заварить стаканом кипятка, настаивать лучше в термосе 12 часов. После 12 часов массу хорошенько взболтать, дать отстояться еще полчаса и, процедив через марлечку, выбросить сырье. Пить по полстакана 3-4 раза в день перед едой. Можно употреблять такой настой весь зимний период вместо чая. Вреда не принесет.

Детишкам-сладенкам, ограничивая варенье, мед, сахар и сладости, давать по кофейной ложечке сгущенный водный экстракт — холосас, независимо от того, выявлены у них болезни печени, поджелудочной или нет. У них все равно происходят нарушения обменных процессов организма по каким-то причинам, ко-

торые очень трудно диагностировать. Такое лекарство не повредит.

Хорошенько высушенные измельченные корни шиповника (только не вырубать их, кромсая жизнь кустарника, а брать второстепенные, отдаленные корни) в количестве 100 г залить качественной водкой, настаивать в темном месте 21 день в хорошо закрытой бутылке. Пить по столовой ложке три раза в день перед едой при артрозах, склерозах разной этиологии, подагрических артритах, бурситах, отложениях солей, остеохондрозах, не забывая при этом его диуретических свойств, постоянно питая организм богатыми калием, кальцием, магнием продуктами. Обычно курс лечения — 40 дней, для женщин исключение составляют проблемные дни. Затем 12 дней перерыв.

Для людей, которым спиртовые настои противопоказаны, можно готовить водные отвары корней шиповника из расчета: столовая ложка измельченного корня на 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше на водяной бане — 30 минут). Затем восполнить до 0,5 л выпаренное количество воды. Настоять ночь при закрытой крышке. Употреблять по 100 г перед едой. Курс — такой же, с такими же перерывами.

При хронических гепатитах различной этиологии применяют 1/2 столовой ложки корней шиповника и 1/2 столовой ложки корней барбариса на 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше на водяной бане — 30 минут). Способ приготовления и курс приема, как в предыдущем рецепте.

При дерматозах, нейродермитах, экземах, мокнутиях наряду с отваром шиповника готовить мазь:

порошка из сухих плодов или же цельных высушенных чашечек цветка — 20 г, порошка из сухого лаврового листа — 10 г, куриного жира — 1 стакан, перетертой в порошок чаги — столовая ложка, сухих корней чистотела — столовая ложка, очищенной серы — чайная ложка, медного купороса — чайная ложка.

Хорошенько размешать, поставить на слабый огонь, довести до кипения, а затем томить на водяной бане 3 часа. Горячую смесь процедить, разлить в баночки. Употреблять, смазывая на ночь пораженные места.

ЦВЕТЕТ ШИПОВНИК

не потерпит, чтобы лепесток розы лежал на земле, ибо в Коране говорится, что цветы возникли из капель пота пророка Магомета.

У древних славян утвердился даже праздник цветущего шиповника, пришедший из языческих верований — розалий, начало лета.

На Алтае и в Сибири семена шиповника поджаривают, измельчают и готовят из них целебный и питательный напиток, напоминающий кофе. Он обладает прекрасным ароматом с оттенком ванили.

Молодые, недревесневевшие светло-зеленые побеги употребляются как овощ в Китае, Корее, Японии, Индии, Вьетнаме. Заквашивают их со специями, как малосольные огурцы. Молодые листья используют для приготовления первых блюд.

Чудесная приправа к мясу получается из свежих плодов, освобожденных от семян. Этими же высушенными и измельченными плодами можно витаминизировать соки, наливки и кондитерские изделия. Из лепестков, кроме варенья и вина, можно приготовить целебный чайный напиток.

На Востоке приготавливается пастила следующим методом: на 5 кг очищенных от семян плодов шиповника, протертых через мелкое сито, добавляют 4 кг сахарного песка, 4-5 свежих сырых яичных белков, смесь взбивают в течение 40-45

тракта, почти при всех заболеваниях крови и кожных поражениях.

Масло шиповника — целебное средство для заживления ран, эрозий, язвенных болезней, ожоговых поражений. Водные настои из сухих его корней нормализуют обмен веществ, выводят мочевую кислоту при подагрических артритах, лечат цирроз печени в начальной стадии, служат вспомогательным средством при химиотерапии, лучевой терапии, в борьбе со злокачественными опухолями.

Более подробный химический состав одного из многих видов шиповника — шиповника коричневого, *Rosa cinnamomea*, даст возможность обратить более серьезное внимание отечественной фармакологии на уникальность этого растения и, может быть, даст толчок для создания гениального натуропатического препарата против недугов, которые несет современный технический прогресс.

В плодах сухого приготовления 17-20% витамина С, каротин, витамины В₁, В₂, Р, К, пантотеновая кислота, флавоноиды, фенолокислоты, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция.

Свежие и сухие плоды служат противогинготным, противовоспалительным, а также антисклеротическим средством, активизируют ферментную систему печени и поджелудочной железы,



БОЛЕЗНЯМ УСТРОИЛА «БЛОКАДУ»

Хочу обратиться со страниц «ЗОЖ», наверное, к половине читательниц, потому как многие женщины страдают миомой матки: не спешите ложиться под нож, если операция у вас не экстренная!

Я сумела избежать операции, активно применяя в течение полутора месяцев советы нашей газеты.

В конце марта 2002 года при обследовании на УЗИ матки у меня нашли кистозность левого яичника, все тело матки в узлах, дисплазию... Лечащий врач сказала, что нужна операция. Мне 52 года — миому матки ставят уже лет 10. Я попросила врача дать мне хотя бы месяц сроку, и я постараюсь вылечиться народными средствами. Врач возразила, что такие болезни, как у меня, еще ни одна женщина не вылечила, но все же дала разрешение попробовать. И предложила со своей стороны лазеротерапию, так как у меня, плюс ко всему этому, еще и лейкоплакия шейки матки.

Я взяла у знакомой подшивку «ЗОЖ» за 2000 год и начала внимательно подбирать себе лечение. Остановилась на 4 способах лечения, предложенных в вестнике, и решила устроить болезням «блокаду». Две недели ушли на выбор методов лечения, заказ нужных мазей и прочего. И я приступила к лечению.

1. 2 раза в неделю сама, дома делала себе инъекции из куриного яйца (свежего) на 100 мл физраствора (вместо 150 мл) — всего 8 инъекций.

2. Каждую ночь прикладывала на низ живота сложенную в 4 слоя салфетку с 10-процентным водно-солевым раствором. После первого прикладывания салфетки с водно-солевым раствором я неожиданно для себя перестала

употреблять гипотеазит, который мне уже почти не помогал, все решилось само собой — отеки исчезли, заработал мочевой пузырь!

3. Вечером, через 20 или более минут после еды, принимала 1/2 ч.ложки желтой серы (купила в аптеке) и запивала 1/3 стакана сырого картофельного сока, ничем больше не запивая.

4. Ставила, чередуя, тампоны.

Днем: 1 чайная ложка меда + 1 чайная ложка алоэ.

На ночь: дегтярная мазь (заказала в аптеке).

Между ними спринцевалась медным купоросом (на 1 л воды 1 чайная ложка медного купороса).

У меня уже год менопауза. Но вдруг она прервалась. Естественно, и лечение на эти дни прекратилось.

И вот итог лечения: 16.05 УЗИ показало: яичник чист, отсутствует дисплазия, и еще какое-то улучшение по 3 пункту (не помню медицинскую формулировку).

Операция не нужна! Не могу сказать, какой способ лечения помог более всего, но у меня было очень мало времени, и за 1,5 месяца я достигла нужного успеха. Теперь поставила перед собой цель окончательно со временем вылечить миому.

У нас в поселке многие выписывают «ЗОЖ». Знаю нескольких женщин, успешно применяющих лечение водкой с маслом после операции на кишечнике и матке. Смесь помогает.

Светлана Кузьменко.
Приморский край.

НОГИ СТАЛИ, КАК У МОЛОДОЙ

Татьяна Гусева из города Старый Оскол спрашивает, как лечить коксартроз тазобедренных суставов. Поделюсь своим опытом.

Много лет у меня болело колено, особенно, когда поднималась по лестнице. Была слабая боль в правом тазобедренном суставе, к ней добавилась сильная боль ночью. В марте прошлого года я обратилась к невропатологу, сделала снимки. Диагноз — коксартроз обоих тазобедренных суставов и остеохондроз. Невропатолог отправил меня лечиться к ревматологу. Назначили инъекции «хондролон» (2 упаковки) и 2 упаковки французского препарата «структур». Сначала проделала уколы, потом принимала капсулы. Ночью боль немного стихала...

Начался дачный сезон, я стала худеть. Настроение ужасное, но потом взяла себя в руки. Появилась мокрица — резала ее в салаты, делала настои, большими пучками привязывала на 3-4 часа к суставам. Затем эту же мокрицу заливала кипятком в ведре — парила ноги вечером и утром. Летом я еще сделала инъекции «хондролон». И вот результат — боли в суставах прошли, где-то в конце июля наступило такое облегчение, что я даже не поверила. Ноги стали как у молодой. Пошла за город за травами, иду босиком по безлюдной тропинке. Не иду — лечу! Счастье-то какое! Знакомые улыбаются, увидев меня: «Какая у тебя легкая походка, какая ты стройная!» Мне 65. До лечения весила 86 кг. Сейчас при росте 170 см мой вес 70-72 кг.

Читатели спрашивают, как лечить коксартроз, вот я и решила поделиться своим опытом.

Есть еще у меня одна болезнь: истощение нервной системы. Врач рекомендует сменить на один год место жительства, пожить в деревне среди красивой природы, там, где тихо и спокойно. Была бы очень благодарна, если бы кто-то сообщил адрес, где можно было бы снять недорогое жилье. Понимаю,

лечиться надо не лекарствами, а тишиной.

В.Л.

Самарская область.

«ЗОЖ»: Автор этого письма просила не указывать ее адрес. Но на письма, присланные в редакцию, она готова ответить.

В ОБМОРОК НЕ УПАЛА

Мне 67 лет, больше 20 страдаю бронхиальной астмой. Нынешней зимой переболела вирусным гриппом, губительным для людей, страдающих болезнями легких. У меня, кстати, еще фиброз и эмфизема легкого.

После гриппа стала задыхаться, кашель мучил и днем, и ночью. Состояние стало катастрофическим. Никакие травы и препараты не помогали, сердце было в очень плохом состоянии. Врач предлагал стационар.

И тут в марте — спасительная статья в «ЗОЖ» про перекись водорода, в которой было сказано, что пить надо не более 30 капель в день. Стала пить по 30 капель за один раз! В обморок не упала!

Через 3 дня почувствовала слабое улучшение, через неделю пришла в себя. Спустя 15 дней после приема этого «бальзама» уже чувствовала себя более или менее удовлетворительно. Прошли удушливость и боли в сердце, появилась сила в руках. К этому времени пила перекись по 10 капель три раза в день, как написано в статье.

Сейчас хожу на даче не «шибко круто», потихонечку, но все лето трудилась в меру сил и здоровья. Радуюсь, что с моими болячками я еще жива и двигаюсь, особенно после того, что пережила в марте.

Адрес: Казанцевой
Анне Михайловне,
660124, г. Красноярск,
ул.Борисевича, д. 21,
кв. 147.

КОМУ ПОМОГ МОЙ РЕЦЕПТ, ОТКЛИК- НИТЕСЬ!

В "ЗОЖ" часто встречаю письма людей, которые просят рецепт от папилломатоза гортани. Многим написала, но хочется помочь всем. Знаю длительный (около 6-7 месяцев), но доступный и эффективный способ, которым вылечила дочь.

Когда девочке было 4 годика, у нее стал пропадать голос. Врачи обнаружили папилломы на голосовых связках. С этого дня начались наши мучения. Несколько раз удаляли папилломы, но они вырастали снова. Врачи только разводили руками: болезнь не изучена, помочь не в силах. Девочке шел уже седьмой год, нужно было готовиться к школе, а голоса нет, она могла разговаривать только шепотом.

Нас направили в онкодиспансер. Молодой врач порекомендовал каждый вечер перед сном давать дочери выпить полстакана теплой кипяченой воды, добавив одну чайную ложку с верхом хорошего меда и 1-2 чайных ложки сока лимона.

Семь месяцев спустя мы снова оказались у него на приеме. Врач сам был поражен эффектом: все папилломы исчезли, лечения больше не требовалось. Дочери сейчас уже 33 года.

Из Волгоградской области недавно мне пришло письмо с благодарностью за мой рецепт. Трехлетнего мальчика мучил сильный кашель, у него в горле уже стояла трубка, лекарства не помогали. Родители поили ребенка кипяченой водой с медом и лимоном всего

месяц, и кашель прошел. А через год сняли и трубку. Мальчика, правда, дополнительно лечили еще и у врача-гомеопата. Я же дочь больше не лечила ничем.

У меня просьба к тем, кому я высылала этот рецепт: откликнитесь, напишите о результатах, это так важно для других больных.

Адрес: Богомоловой Валентине Ивановне, 433551, Ульяновская обл., Мелекесский район, с. Мулловка, ул. Партизанская, д. 20.

СОВЕТЫ ДЕДА И СЕЙЧАС ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ

Много лет назад в селе Иннокентьевка жил чудесный целитель. Все его знали и звали Иннокентьевским дедом, а фамилия его была Голюк (об этом я прочитала в "ЗОЖ"). Так вот рецепты деда до сих пор приносят пользу людям.

Лет пять назад у меня начало болеть колено. Пока можно было терпеть, я к врачам не обращалась. Потом при ходьбе стали возникать сильные спонтанные боли, невозможно было стоять. Оказалось: артроз.

Я решила сначала поискать что-то из народных средств лечения. Тут-то и попался рецепт Иннокентьевского деда. Рецепт, правда, от полиартрита, но я решила попробовать — болезни-то схожие. Рецепт такой.

Настой. 20 г эвкалипта залить кипятком (сколько, к сожалению, не указано), настоять час, процедить и слить в темную бутылку. Пить две недели по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды. Проверять СОЭ. Если в норме (до 14), то эвкалипт не применять.

Втирание. 100 г измельченного эвкалипта положить в темную бутылку, залить 0,5 литра водки, дать постоять пять суток при комнатной температуре. Втирать один раз перед сном поперечно. Поясницу натирать 3 раза, а кисти рук — 2 раза. Курс — один месяц.

Настой я пробовать не стала, а начала сразу с втираний. Терпеть было невозможно, поэтому первый раз я колено натерла уже через 12 часов после приготовления настоя. Он оказал чудесное действие — колено стало болеть меньше.

Натирала я оба колена сразу — второе для профилактики. Нужно сесть так, чтоб колено согнулось под 90° (это низкая кровать или кресло). Оба колена растирать круговыми движениями слегка согнутыми ладонями 100 раз. После каждых 20 раз пальцы снова окунать в настой. За 20 движений настой полностью втирается. Натирала я вечеров семь, помогло, и я прекратила. Потом несколько раз боли возвращались, я тут же их снимала. Боли возвращались все реже, а потом прекратились совсем. А настой я все равно держу в запасе (не отливаю, храню при комнатной температуре в темной бутылке в закрытом шкафу).

А вот еще одна история моего исцеления. Лет 40 назад кожа у меня начала сохнуть и трескаться. Сначала я очень страдала, а потом приспособилась, научилась помогать себе сама. Необходимо всегда иметь под рукой "Флуцинар", детский крем, витамин А в масле, крем ланолиновый, если нет, подойдет и оливковый, мазь «Календула» (лучше гомеопатического изготовления), мазь "Фастин", если нет ее, то "Мазь Конькова".

Трещины на пальцах хорошо лечить повязками мази календулы. На двух-

слойную небольшую марлю нанести побольше мази, приложить ее к трещине. Сверху тонкий полиэтилен, все забинтовать и держать, сколько позволяет время.

Я научилась распознавать заранее, когда трещина появится — возникает чувство неудобства, иногда покалывание. Если в это время сделать повязку из календулы, трещина может не появиться.

Сухую кожу смазываю смесью крема «Ланолиновый» с витамином А в пропорции 1:1. Мази делать немного и хранить ее при комнатной температуре. Витамин А — в холодильнике. Сначала все шелушащиеся места кожи нужно мазать ежедневно, потом можно реже. Я, к примеру, делаю это 1—2 раза в неделю.

Часто сухая кожа вызывает нестерпимый зуд. На этот случай имею такую смесь: "Флуцинар" и детский крем в пропорции 1:1. Этой мазью тонким слоем сразу, как только появится зуд, смазываю кожу. Тюбик с "Флуцинаром" держу в холодильнике. Обе приготовленные мази храню в баночках матового стекла из-под крема (прозрачные баночки не годятся).

Иногда зуд бывает такой, что расчесываешь больное место до крови. Если ранки зажили сами по себе — отлично, а если начали краснеть или, того хуже, загноиваться — смазываю мазью "Фастин" или "Мазью Конькова".

Время от времени применяю такое очень хорошее средство — морковь с маслом. Готовить его довольно сложно, но пальцы и пятки перестают трескаться.

1 кг моркови почистить, помыть, натереть на крупной терке, сложить в эмалированную кастрюлю, залить маслом кукурузным или



подсолнечным, но можно и любым другим — подсолнечное и кукурузное применяю я — так, чтобы масло полностью покрыло морковь, и держать при температуре 80° четыре часа. Ни в коем случае не дать закипеть — морковь будет невкусной и не такой полезной. На электроплите я ставлю ее на "единичку", время от времени выключаю. Морковь должна быть горячая все четыре часа. Потом снять, остудить, разлить по небольшим баночкам (0,2-0,3 литра). В большой банке от частого открывания смесь закисает, а так стоит, пока всю не съешь. Я ем ее с кашей, макаронами, картофелем, просто кладу на хлеб.

Адрес: Тимофеевой Анне Афанасьевне, 690039, Владивосток, до востребования.

ВОТ ЭТО ЧАЙ!

В 70-е годы я услышала рассказ медсестры, дежурившей на вокзале в городе Великие Луки. Вот что говорила эта милая и добрая женщина.

У ее мужа болели почки, анализы показывали высокое содержание белка. Врачи делали все возможное, но улучшений не было. Бабушка-соседка, узнав о такой беде, предложила попить больного чаем из зверобоя, брусники и земляники в равных частях. Женщина так и сделала. Каждый день она поила мужа настоем, он сдавал анализы мочи. Через некоторое время моча стала светлее, анализы показывали, что уровень белка начал снижаться, а потом и вовсе пришел в норму. У мужа сняли группу инвалидности, он снова вышел на работу. С тех пор про-

шло больше 15 лет (на момент нашего разговора с медсестрой. — **Прим. авт.**), но теперь муж постоянно носит с собой на работу термос с травяным чаем. Для вкуса добавляет лист черной смородины...

Адрес: Медешкиной Л.М., 393840, Тамбовская обл., р.п. Сосновка.

МОЗОЛЬНАЯ ЖИДКОСТЬ — ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Лет 30 назад я избавилась от мозолей на мизинцах ног и на подошве.

Я распаривала ноги в мыльно-содовом растворе: сода обыкновенная пищевая, мыло — какое было под рукой. Потом насухо вытирала и смазывала несколько раз мозольной жидкостью (она продается в аптеках). Жидкость быстро высыхает, не пачкает ни постельное белье, ни обувь. Через несколько дней мозоль размягчилась, она держалась как бы на тоненьком стебельке. Я аккуратно ее вытянула и рассталась с ней навсегда. Но если мозоль застарелая, то может появиться кровь.

Адрес: Фроловой З.М., 654014, г. Новокузнецк, ул. Красимова, д. 74.

ЧУДО-РАСТИРКА ИЗ ЛУКА И ХРЕНА

При ревматическом полиартрите накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около одного литра. Отдельно прокрутите репчатый лук,

чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешайте в тазике полученную кашу, добавьте один литр керосина и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку, плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину около одного метра. Через 2-3 недели лекарство будет готово. Полученную смесь нужно ежедневно втирать в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение не бросайте, используйте все содержимое банки.

Этот рецепт дал дедушка моей знакомой. Она ходила на костылях, колени сильно опухли и болели. Прошло уже 16 лет, как она бросила костыли.

Адрес: Золотовой Ольге Владимировне, 309110, Белгородская обл., г.Ивня, ул. К. Либкнехта, д. 68/2, кв. 19.

АИР БОЛОТНЫЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Читателям "ЗОЖ" предлагаю рецепт лечения синдрома раздраженного кишечника, диареи, отравления и дизентерии. Средство проверено в длительных поездках по дорогам Приморья, Узбекистана, Украины, Подмосковья. Да и в повседневной жизни рецепт не раз выручал.

Вначале необходимо очистить желудок, вызвав рвоту. Многие, правда, получали облегчение и без этой неприятной процедуры.

При диарее, отравлении или дизентерии необходимо принять чайную ложку настойки измельченного

корня аира болотного и запить 1/3-1/4 стакана горячего чая или обыкновенной кипяченой водой. Через полчаса процедуру повторить.

Затем 1 столовую ложку измельченного сухого корня аира залить стаканом кипятка, настоять 20-25 минут и выпить в течение 30 минут (можно за один подход, можно за несколько). Эффект поразительный. Настойку аира болотного нужно иметь не только в домашней, но и в автомобильной аптечке.

Расскажу, как сделать спиртовую настойку.

50 г измельченного сухого корня аира болотного залить 0,5 л 40-градусной водки и настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Затем процедить. Лекарство готово.

Настой на воде готовят из расчета: одна столовая ложка сухого измельченного корня на стакан кипятка.

Аир болотный — это кладезь химических, минеральных и биологически активных веществ. Недаром наши деды и прадеды жевали корень аира при эпидемиях чумы и холеры.

Адрес: Кривину Владимиру Ивановичу, 140411, Московская обл., г. Коломна, просп. Кирова, д. 43, кв. 16.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РЫБИЙ ЖИР ОДОЛЕЛИ БОЛЕЗНЬ

В 1947 году дерматолог из города Белого, тогда Великолукской области, поставила мне два диагноза: дерматит и авитаминоз. В основном была поражена кожа груди. Выписали мне свинцовые примочки, но они не помогали, а время

шно. Дерматит уже перебрался на вторую грудь.

В то время я работала в деревне учительницей, приходилось просить завуча (благо, была женщина) составить расписание так, чтобы каждый третий урок у меня был свободен для моих процедур. И вот собралась я однажды пешком в райцентр, а это — ни много ни мало — 12 км! Выхожу на дорогу, смотрю, едет на двуколке какая-то бабуля. Она согласилась меня подвезти, спросила, куда это я в такую даль собралась? Рассказала ей свою историю. А она мне и говорит: "Зачем ехать в райцентр, когда можно только до аптеки? Купишь там рыбий жир и будешь свои болячки мазать да и на солнышке греть. Все и пройдет".

Я так и сделала. Греться нужно было на солнышке, но была весна, холодно. Я заходила в сарай, открывала дверь, мазала свой дерматит и минут по 10 принимала солнечные ванны. Действительно, через 2-3 недели кожа очистилась! Болезнь больше не возвращалась.

Адрес: Ивановой Лилии Николаевне, 117465, Москва, В-465, ул. Генерала Тюленева, д. 35, кв. 114.

ТРЕХ ПРОЦЕДУР ОКАЗАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО

Как-то в Анапе мы лечили дочь от сколиоза. На приеме, разговорившись с врачом, я спросила, можно ли вылечить эрозию шейки матки и эндометриоз (моя болезнь была запущена, мне уже хотели делать операцию). Врач-костоправ по фамилии Гончаров, имени-отчества, к сожалению, не

помню — он занимался моей дочерью — посоветовал мне такой настой. На один литр кипятка взять 1 ст. ложку сухого чистотела и 3 ст. ложки кирказона, или, как еще у нас называют эту траву, филиники. Когда настой остынет до комнатной температуры, его перед спринцеванием процедить. Мне хватило трех процедур. На очередном приеме гинеколог у меня ничего не обнаружил, а узнав о лекарстве, которое рекомендовал его коллега, посоветовал продолжать лечение еще дней 10, а потом делать спринцевания раз в месяц для профилактики.

Адрес: Кормышковой Валентине Васильевне, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Синева, д. 24, кв. 15.

ЦЕЛИТЕЛЬ ИЗ ТОЙ-ТЕПА ВЫЛЕЧИЛ МОЮ ЯЗВУ

В 1997 году обследование показало: язва желудка размером с 3-копеечную монету. Врачи предложили срочно оперировать, но я побоялся ложиться под нож. По совету друзей отправился к народному целителю Когану, к сожалению, не помню имени и отчества. Жил он в то время в городе Той-Тепе в Ташкентской области. Помогал людям безвозмездно, за что его очень уважали. Вот что он мне посоветовал. Взять 10 г нашинкованного сухого корня солодки и 6 г сухих корок апельсина. Все заливается 400 г воды, вываривается до 1/2 объема и процеживается. Потом добавляется 60 г меда. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром

за 30-40 минут до еды, вторую — вечером на голодный желудок за 1,5-2 часа до сна. Курс лечения — 45-50 дней.

После 7-8 дней приема отвара у меня прекратились изнурительные боли в области желудка. Какое тогда это было облегчение! Я пропил курс до конца, и вот уже пять лет язва не дает о себе знать.

Адрес: Цою Трофиму Владимировичу, Узбекистан, г.Алмалык, ул. Примкулова, д. 11, кв. 22.

МАЛО-ПРИЯТНО, ЗАТО ЭФФЕКТИВНО

Тем, кто страдает отеком носоглотки, советую эффективные, но малоприятные процедуры. Я сама прошла через этот кошмар, доходило до того, что ночью у меня пересыхало во рту, трескался язык.

Утром, как только проснетесь, закапайте заранее приготовленные капли из меда и сока алоэ. Возьмите оба компонента в пропорции 1:1, смешайте. Если мед засахаренный, растопите его на водяной бане. Капать по полной пипетке в каждую ноздрю.

Затем сделайте раствор морской соли (1 чайная ложка соли на 1 стакан воды). Не найдете морскую, используйте обыкновенную поваренную соль. Перелейте раствор в просторную посуду, прижмите пальцем одну ноздрю и втяните в себя соленую воду. Выплюньте. Затем повторите с другой ноздрей, и так от трех до пяти раз. Если не получается, закапывайте морскую воду пипеткой, но обязательно сплевывайте. Главное, чтобы раствор про-

ходил через носоглотку. Процедуры надо делать каждый день и как можно чаще. А перед сном сначала промойте нос морской водой, а затем закапайте медовые капли. Через неделю вы будете чувствовать себя здоровым человеком.

Адрес: Васильевой В.В., 300041, г.Тула, ул. Сойфера, д. 21, кв. 67.

ЧТО МОЖЕТ ГАШЕНАЯ ИЗВЕСТЬ

Этот рецепт поможет людям, получившим ожоги. Берете обыкновенную гашеную известь, густую, заливаете половиной стакана кипяченой воды, тщательно размешиваете, ждете, когда все осядет. Эту воду выливаете, заливаете известь второй раз, также размешиваете, когда известь осядет, воду опять сливаете. Годна только третья вода. Потом берете яйцо, белок выбрасываете, только желток идет в состав. А мерка? Половинка скорлупки яйца и есть мерка. Масло берется подсолнечное нерафинированное. Итак, получается третья вода, полскорлупки масла и желток. Все взбалтываете и мажете перышком. Заживление идет очень быстро, только смазывайте почаще. Средство очень хорошее, испытала на себе.

Адрес: Коноваловой З.А., 680045, г.Хабаровск, ул. Путевая, д.8 б, кв.36.

ОБЫКНОВЕННАЯ ЛЕПЕШКА ИЗ МЕДА И МУКИ

Весной застудила молочные железы. Была такая

Боль не выказывать, а помогала обыкновенная лепешка из меда и муки 1:1. Я ее наложила на одну грудь, потом на другую, покрыла целлофаном, затем фланелевой материей. Так проходила два дня, сняла лепешку, и вот уже полгода все отлично.

И еще хочу дать один проверенный рецепт. Если заболит горло, то надо полоскать его лимонной кислотой, разбавленной в теплой воде (чтобы была чуть кисленькой), несколько раз в день. Помогает отлично.

Адрес: Шатило Любови Петровне, 641525, Курганская обл., Лебяжье-ский р-н, с.Перволебяжье.

СТРОГО СЛЕДОВАЛ РЕКОМЕНДА- ЦИЯМ

Решил написать в "ЗОЖ", потому что таким заболеванием, как у меня, страдают очень много людей. Мне 66 лет, пять из них я болею облитерирующим энтеритом.

Мне помог метод Николая Викторовича Шевченко, хотя сначала я не думал, что его можно применить при моем заболевании. Начал пить смесь с 12 января 2002 года и буду пить до полного излечения.

А решение это пришло после лечения в больницах. Помню, как после очередного осмотра врачи сказали: "Вас спасать надо, придется ногу ампутировать". От лечения разными мазями и препаратами у меня открылась язва желудка, было высокое давление, плохая кровь. Перенес инфаркт, но на операцию не решился, хотя нога была синяя и холодная до коле-

на, с огромными язвами на большом пальце (они год не заживали). Не мог спать ни днем, ни ночью от ужасных болей.

Когда начал пить смесь, в течение трех месяцев все оставалось без изменений. Отказался от мазей, из лекарств остались лишь обезболивающие уколы. Я строго соблюдал все рекомендации Н.В.Шевченко, четко принимал по часам смесь, соблюдал строжайшую диету. Курить бросил давно, алкоголем никогда не увлекался.

Конечно, первые 3 месяца было очень тяжело, хотелось все бросить и бежать к хирургам. Но потихоньку стали сказываться результаты лечения. Отказался от инъекций и обезболивающих. Боль, если появлялась, то быстро исчезала. Нога постепенно приобрела нормальный вид, стала теплой, спала опухоль, раны начали очищаться и зарастать. Нормализовалось давление, улучшилось зрение, то есть началось общее оздоровление организма. В течение этого времени при особенно сильных болях непосредственно на язвы и на опухшие ткани прикладывал черный солидол, а сверху — подорожник и лопух.

Пил очень много томатного сока. Кушал все, что рекомендует Н.В.Шевченко. Оказалось, что диету соблюдать не так уж трудно. Многие боятся именно этого. И напрасно: я без мяса и копченой колбасы раньше жить не мог. Но отказался от многого, что пошло только на пользу.

Советую всем, кого убедил мой пример, начинать лечение немедленно, не откладывая. У вас все получится, но надо запастись терпением на 3-4 месяца.

Адрес: Мельникову Александру Илларионо-

вичу, Ленинградская обл., г.Кириши, пр.Ленина, д.14, кв.48.

АЛОЭ НЕ ТОЛЬКО ПРОТИВ РАКА...

В 1985 году после двух операций меня выписали из Московской онкологической клиники и отправили умирать домой, отдавая, как позже выяснилось, 10 дней жизни. Дома, пролежав два дня на койке, я вспомнила о рецепте лечения всего организма составом, где главный компонент — алоэ. Бумажка с описанием куда-то заделалась, стала готовить по памяти. Оборвала все листья у двух 4-5-летних растений, промыла их, протерла марлей, срезала шипы и пропустила через мясорубку. Получилось 2 л вместе с мякотью. Достала из подпола 3 кг меда, 2 бутылки кагора. Все это слила в чистый эмалированный тазик, хорошо размешала. Хватило на две трехлитровые банки. Плотно закрыла, завернула в черные кофты и поставила в подпол на цемент.

Сколько настаивать и как принимать, забыла. Через 10 дней я достала одну банку, взболтала и, разлив по бутылкам, стала пить по столовой ложке три раза в день за час до еды. Бутылки держала в холодильнике, завернув их в черное. Принимала это снадобье долго, а в октябре отправилась на консультацию. Тут-то я и узнала, что предрекали мне медики.

В итоге появилась выписка из онкологической клиники за подписью ее директора. Там говорилось, что с диагнозом "рак

матки в стадии гангренозного распада тканей" меня выписали как неизлечимую, а когда осенью обследовали, я оказалась совершенно здоровой и прибавила в весе 22 кг. Далее описывался примененный мной способ лечения с некоторыми уточнениями: до среза алоэ 5 дней не поливать. Вино использовать красное крепостью 16-18 градусов или портвейн №8 или №9 (0,5 л). Смесь настаивать 5 дней. Принимать по чайной ложке первые 5 дней, затем — по столовой ложке, минимум 2-3 недели, но желательный курс 1,5 — 2 месяца. Важно, что с первых дней у больных появляется аппетит.

Эта же смесь в той же дозировке рекомендуется для лечения туберкулеза легких, язвы желудка, а также психических расстройств и хронических заболеваний крови, женских недугов, паралича, зубных и головных болей. Способ универсален в борьбе с хроническими и острыми поражениями желудка, печени, кишечника, сердца. И может быть не только лечебным, но и профилактическим. Для профилактики достаточно алоэ — 350 г, меда — 600 г, вина — 350 г.

Каждые пять лет я, с тех пор как вылечилась, делаю такую настойку для профилактики. Мне уже 78 лет, но умирать не тороплюсь. Собираю разные лекарственные травы, пью чай из них, по утрам делаю в течение 40 минут зарядку.

Кстати, описанный рецепт в сокращенном виде был приведен в "ЗОЖ" №24 (156) за 1999 год, но с ошибкой (вместо 0,5 л напечатано 5 л вина).

Адрес: Игнатьевой Н.И., 628007, Тюменская обл., г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д.23, кв. 1.

Помогите мне, пожалуйста, вылечить диабетическую стопу или хотя бы приостановить течение болезни.

Адрес: Лопатиной Любови Дмитриевне, 443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, д. 66, кв. 35.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить ребенка 10 лет от энкопреза народными средствами.

Адрес: Угрюмовой Нине Викторовне, 641984, Курганская обл., Шатровский р-н, с. Кодское.

Мне 71 год, с 1983 года болею мерцательной аритмией, приступы повторяются почти каждый день. Подскажите, чем можно вылечить?

Адрес: Солодилову Михаилу Михайловичу, 641884, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Луначарского, д. 29, кв. 4.

Я болею тяжелой формой аллергической бронхиальной астмы. Лечиться травами мне нельзя, сменить климат, как советуют врачи, нет возможности. Если кто-нибудь знает, как мне быть, отзовитесь, мне дорог каждый день.

Адрес: Шараповой Лилии, 627010, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Новикова, д. 22, кв. 2.

У моей мамы активный хронический гепатит С, а теперь ставят диагноз: цирроз печени. Чем можно ей помочь?

Адрес: Моисеевой Елене Николаевне, 642004, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Алмаатинская, д. 39, кв. 85.

Внучке 17 лет, страдает нейродермитом. Ноги и ладони рук постоянно воспалены, кожа сухая, беспокоит зуд. Пожалуйста, подскажите народные средства лечения.

Адрес: Петровой Н.И., 426034, Удмуртия, г.

Ижевск, ул. Пушкинская, д. 202, кв. 3.

Мне 34 года, последние 10 лет страдаю хроническим гастритом, энтероколитом и дисбактериозом. Лекарства не помогают, подскажите народные средства.

Адрес: Илюшенко Елене, Краснодарский край, ст. Кавказская, ул. Калинина, д. 200.

4 года назад мне сделали операцию, удалили катаракту. До сих пор не заживает глаз, диагноз: кератопатия. Не могу смотреть на солнце, глаза сразу слезятся. Что мне делать?

Адрес: Рязанцевой Антонине Григорьевне, 656067, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Сиреневая, д. 13, кв. 147.

Не могу забеременеть после выкидыша. Первая беременность тоже долго не наступала. Откликнитесь те, у кого были подобные проблемы и кто знает, как с ними справиться.

Адрес: Пономаренко Ирине, 610001, г. Киров, ул. Некрасова, д. 4, кв. 75.

Как вылечить фибромиому матки (6 недель) народными средствами? Мне 45 лет.

Адрес: Русановой Н.Н., 38006, Украина, г. Луганск, кв. Южный, д. 10 «а», кв. 62.

У меня диагноз: миастенический синдром. Прошу откликнуться людей, столкнувшихся с этим заболеванием, и всех, кто может помочь советом.

Адрес: Асташиной Н.Н., 614022, г. Пермь, ул. Рязанская, д. 7, кв. 3.

Мне 16 лет, последние 1,5 года у меня кровоточат десны. Массаж и лазерные процедуры результата не принесли. Еще я страдаю из-

быточным весом. Подскажите, пожалуйста, есть ли народные средства?

Адрес: Струнковой Марии, 173008, г. Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская, д. 120, корп. 2, кв. 158.

Молодой человек страдает хроническим аллергическим ринофарингитом. Страшно смотреть, как он мучается. Отзовитесь, кто знает, какие народные средства будут эффективны при этом заболевании.

Адрес: Бганцевой Г.В., 357441, Ставропольский край, п. Иноземцево, ул. Гагарина, д. 2, кв. 49.

У моей матери недавно был сердечный приступ, повышенное артериальное давление. При обследовании у нее обнаружили диффузный зоб 3-й ст. А у меня шейный остеохондроз и киста прозрачной ткани в пределах нормы. Будем благодарны за любой совет.

Адрес: Бугоркову Андрею, 174210, Новгородская обл., г. Чудово, ул. 2-я Парковая, д. 9, кв. 23.

Помогите справиться с облитерирующим атеросклерозом. Ноги как будто туго забинтованы, верхняя и боковая часть ступней покрыты сине-багровыми пятнами, к тому же у меня варикозное расширение вен. Мне 80 лет.

Адрес: Шубиной Е.Д., 196191, г. Санкт-Петербург, ул. Варшавская, д. 49, кв. 8.

Как избавиться от лимфостаза нижних конечностей?

Адрес: Суетиной Людмиле Николаевне, 644112, г. Омск, ул. Взлетная, д. 1, кв. 144.

Кто-нибудь вылечился от красного плоского лишая? Отзовитесь!

Адрес: Шеяновой А.Ф., 356720, Ставро-

польский край, Апанасовский р-н, с. Дивное, ул. Советская, д. 61/2.

У моего брата спинальная амиотрофия. Врачи от него отказались, осталась надежда только на народные методы.

Адрес: Сарсенгалиеву Х.Т., 400062, г. Волгоград-62, Советский р-н, ул. Сарафанова, д. 2 «а».

22 года болею ревматоидным полиартритом. Боли невыносимые. Как остановить болезнь? Уже сделали две операции по замене тазобедренных суставов на эндопротезы.

Адрес: Заикиной З.И., 119602, г. Москва, ул. Академика Анохина, д. 6, корп. 1, кв. 122.

Моя жена страдает лимфостазом ног. К вечеру ноги распухают так, что невозможно носить обувь, которая надета утром. Отек сопровождается болями и ощущением того, что кожа вот-вот лопнет. Посоветуйте, как вылечить.

Адрес: Заволодько А.В., 610085, г. Харьков-85, ул. Астрономическая, д. 35 «з», кв. 45.

Я перенес пять операций: четыре — глаукома, одна — катаракта, без вставки искусственного хрусталика, после чего правый глаз перестал видеть, а левый постепенно затягивает катаракта. Закапываю «Тауфон». Может быть, кто-то встречался с подобным и знает, что делать?

Адрес: Тимшину Александру Феофановичу, 613550, Кировская обл., Уржумский р-н, д. Русское Тимкино.

Добрые люди, подскажите, как вывести камни из желчного пузыря без операции? И как вылечить хронический гепатит?

Адрес: Радионовой В.П., 352719, Краснодарский край, г. Нальчик, ул. Ленина, д. 118.

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Был обычный летний выходной день. С утра я прибралась в квартире, а ближе к обеду поехала на дачный участок. На себя надела все белое, чтобы солнце не так сильно припекало, к тому же всякий гнус к белому меньше «липнет». На голову тоже белый платочек повязала.

Работы в саду всегда край непочатый. Торопилась сделать и то, и другое, но все равно вижу, что не успеваю на автобус, и решила, что домой пойду пешком.

Жара чуть спала, и я начала поливать свои грядки. Стало смеркаться, я глянула на часы, уже двенадцать! Все бросаю, бегу домой. А дорога к дому в одном месте идет вдоль кладбища. Тишина, темновато, время за полночь, ни единой живой души! Слышу только стук своего сердца! Кладбище еще не прошла, вижу, навстречу мне идут два пьяных мужика. Качаются из сто-

роны в сторону, и непонятно, кто кого ведет.

Не дойдя еще до меня, оба остановились как вкопанные: увидели женщину в белом, в полночь, у кладбища! Один осмелился и спросил: «А ты откуда?» Я от страха едва пролепетала: «Оттуда, с клад-би-ща», — и медленно рукой повела в сторону могил. Из мужиков хмель сразу вылетел. И откуда прыть взялась...

Они пронеслись мимо меня!

Я оглянулась, а они улепетывают, размахивая руками, и даже друг друга не поддерживая.

Я тоже ускорила шаг, радуясь тому, что встреча для меня закончилась благополучно.

«У страха глаза велики» — верно говорит русская пословица!

Адрес: Балдиной Любови Григорьевне, 618703, Пермская обл., Добрынинский р-н, п.Полазны, ул. Дружбы, 7-59.

АФОРИЗМЫ

— Если бы болезней не было, врачи бы их выдумали.

— Одежда красит всех, но далеко не всех — отсутствие одежды.

— Ожирение души бывает чаще, чем просто ожирение.

— Если бы одни перестали завидовать, то другие перестали бы гордиться.

— Глупость может перед талантом пресмыкаться, но любить его не может никогда.

— Пока человек живет, он заблуждается, а пока он вводит других в заблуждение, он живет.

— Все хорошо в меру. Следовательно, даже этим правилом нужно пользоваться умеренно.

— Если совесть просыпается только иногда, то долго она не бодрствует.

Адрес: Лоптуновскому Александру Николаевичу, 652401, Кемеровская обл., г.Тайга, ул.Мира, д.1, кв.6.

МЕНТАЛИТЕТ И ПРАВЫ

Ух, как жрали на похоронах дедушки — только хруст стоял да сопенье! Брат покойного, с куриной ногой в лапе, пытался выяснить вопрос о патриархе Никоне и рассказать, как он в молодости тащил из реки бревно и спина заболела, но всем было не до патриарха и бревна. Пили и ели до выката глаз. Если горе можно измерить блинами, пирогами, курами, котлетами, графинами, то горе было огромное, неуголимое. Через 9 дней встретились еще раз и повторили. Горевали 63 человека. Даже бабушке, супруге покойного, не хватило стула. Когда горе улеглось, снова стали потихоньку травить друг друга, сплетничать, изводить советами, крыть матом, упрекать в похоронных тратах... Словом, все — согласно древнему обычаю.

По-ихнему — менталитет, по-нашему — нравы.

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110, Рязанская область, г.Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

Поговорки на медицинскую тему

• Болен — лечись,
Здоров — берегись.

• Смеяться, увлекаться, улыбаться —
Недугов перестанешь опасаться.

• Если от горя не видно ни зги,
Найди, кому хуже, и помоги.

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., д.10, кв. 24.

И ПУСТЬ СУДЬБА ЕЙ УЛЫБНЕТСЯ

В № 15 (219) за 2002 год мы сообщили о том, что поэтесса Вера Аксенова наконец-то выпустила долгожданную книгу стихов. В этом ей помогли спонсоры, просто добрые люди, наши читатели. Сегодня мы печатаем несколько стихотворений из этой книги.

* * *

Прогремел Илья-пророк
колесницею.
Села осень на порог
рыжей птицею.
Постучала клювом в дверь
и растаяла.
Яркий отблеск от потерь мне
оставила.
Я не стану воевать с горькой
памятью.
Буду жить да поживать в снежной
замети.
Вспыхнет на небе звезда
и сверкнет в окне.
И когда-нибудь судьба улыбнется
мне.

* * *

Жизнь моя моею быть должна:
Грустная, смешная, никакая —
Только у меня она одна,
С нею улетаю в облака я
Или камнем скатываюсь вниз,
Головой отчаянно рискуя.
Я сама построю свою жизнь
И сама... себя покритикую.

* * *

Приехал в гости сын — такая
радость!
Привез с собой душевное тепло.
Приехал сын, родителей отрада,
И в доме будто солнышко взошло.
И мать хлопчет радостно у печки,
Волнуясь и от счастья чуть дыша,
А сын с отцом уселся на крылечке
И говорят о чем-то по душам.
Под звездным небом,
Праздничным и ярким,
Спит тихое приморское село...
И мы дождались от судьбы
подарка,
И в нашем небе солнышко
взошло.

Адрес: Аксеновой Вере, 692390, Приморский край, Черниковский р-н, пос.Сибирцево, а/я 115.

НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ

новинка

Замечательный успех российской медицины

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора» профессора НАУМОВА В. Н.

— Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон-Цирконий» от старого «Невотона»?

— Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый «Невотон-Цирконий» объединил в себе лучшие лечебные характеристики «Невотона» и уникальные свойства металла «цирконий». При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

«Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора «Невотон» и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Сама язва была размером с утиное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров

фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый «Невотон», у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив «Невотон», я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

С его помощью скопившаяся внутри болезнь «вылезла» наружу, где я ее и добивала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см — полноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!»

Как видите, «Невотон» дал замечательный эффект. Но лечение «Невотоном-Цирконием» было бы еще эф-

Вам вернет здоровье чудо-«Невотон» — теперь циркониевый он!

фективнее. Дело в том, что металл «цирконий» абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерициден, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона». Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш «Невотон-Цирконий», ее исцеление оказалось бы еще более «чудесным».

— Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

— Пожалуйста. Письмо из Тюмени от Кликушиной А. Н.:

«Уважаемые создатели биокорректора «Невотон»! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение. Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забыла, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит «Невотон» постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить «Невотон» все время».

— И в этом случае лечебный эффект от «Невотона-Циркония» был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов «Невотона-Циркония» способен по от-

дельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства «Невотона» и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-«Невотон» становится еще сильнее, а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить «Невотон-Цирконий» — в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

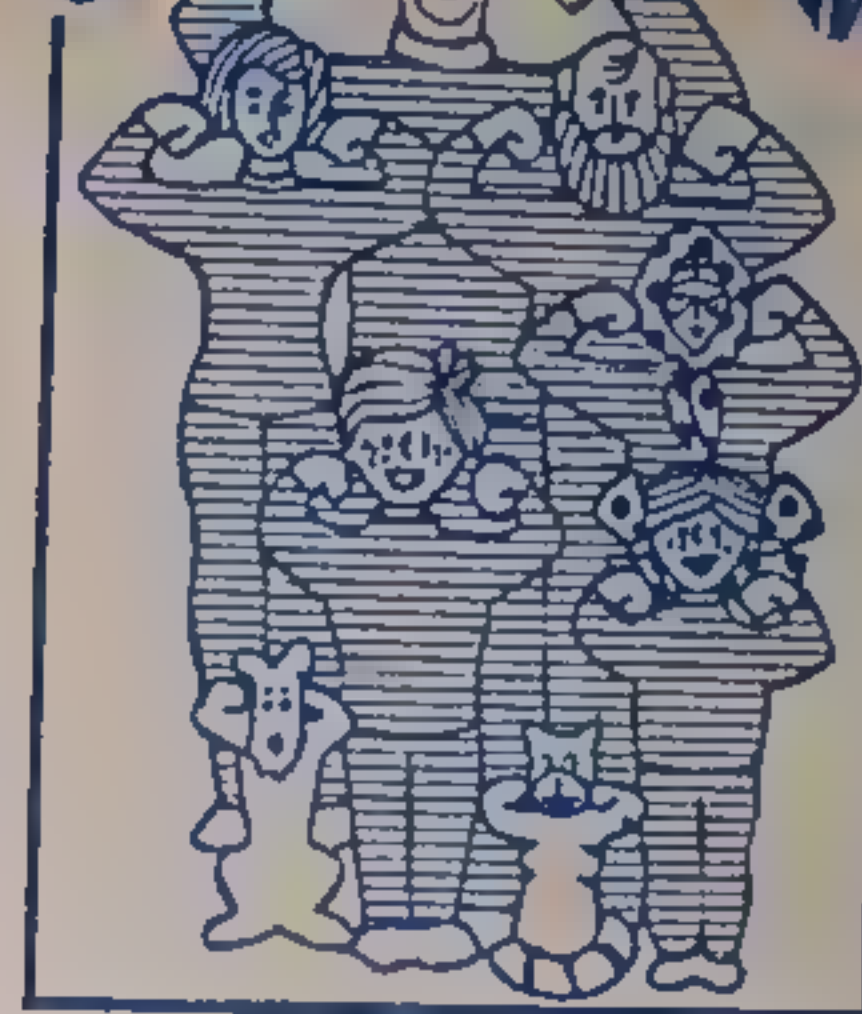
— Что представляет собой «Невотон-Цирконий»?

— Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник микромагнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» напылен слой циркония. Такое напыление — очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне «Невотон-Цирконий» мало чем отличается от старого «Невотона», ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей это совершенно новый, замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регио-

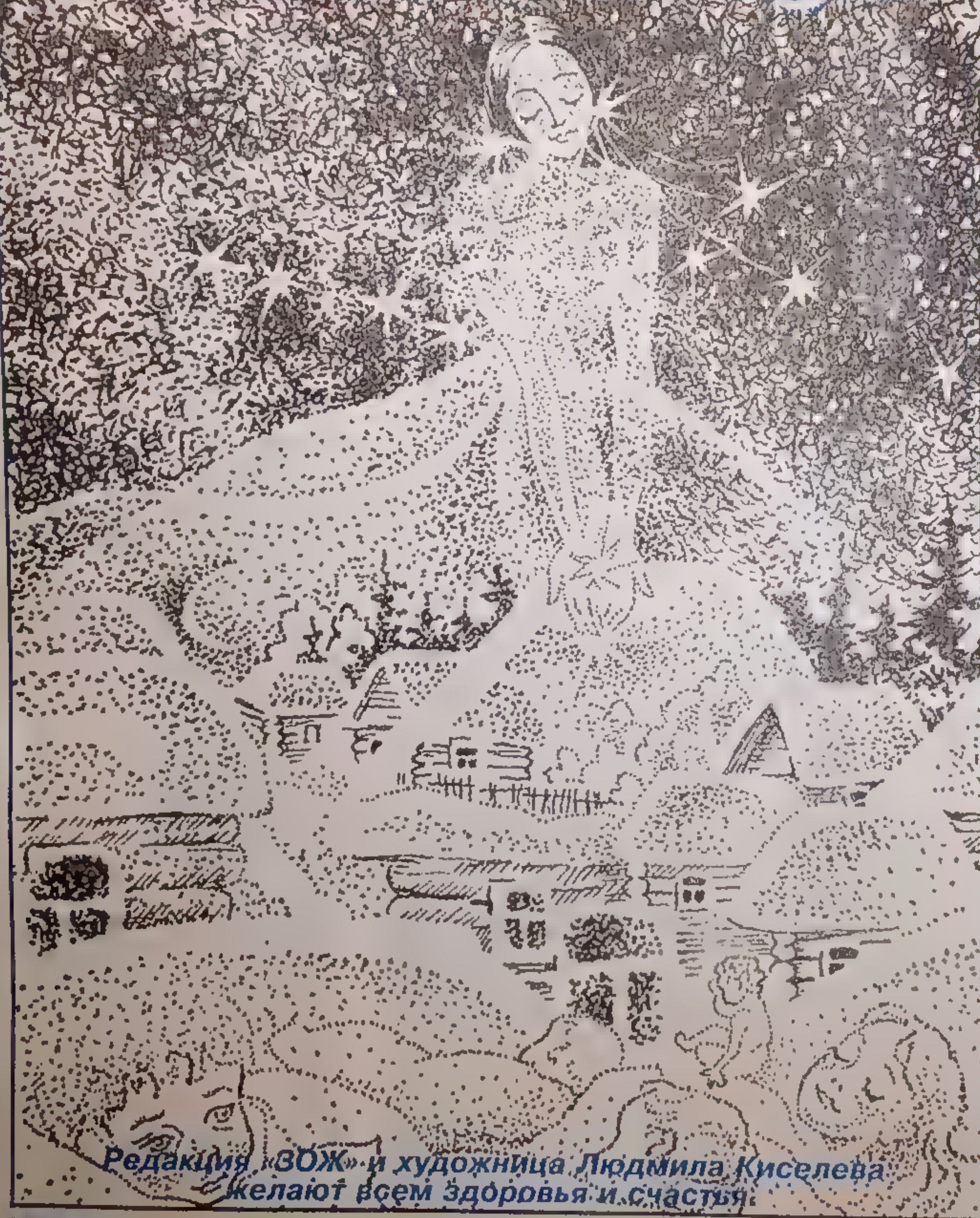
ВЕСТИ ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ



№ 24 (228), декабрь 2002 г.

С Новым, 2003 годом!



Редакция «ЗОЖ» и художница Людмила Киселева
желают всем здоровья и счастья!

Цитата дня

«ЗОЖ» — соединитель душ и сердец. Вот ведь подарок судьбы — на седьмом десятке лет встретила родственную душу.

Письмо Людмилы Александровны Кокоткиной читайте на 6-й стр.

Колонка редактора

ДО ВСТРЕЧИ В 2003-м

Ну, вот и все — год завершен! Мы выполнили все, что обещали читателям. У вас 24 номера, у нас — куча сомнений: все ли делали правильно. Одна читательница, например, покритиковала нас за жировую диету Квасневского — не для пенсионеров — и за интервью с Иванченко об Эммануиле Ревиче — что до его методов российским читателям? Честно говоря, я и сам сомневаюсь: нужны ли «ЗОЖ» такие материалы? Хотя с познавательной точки зрения...

Впрочем, что это я?... С Новым годом, друзья, с Новым годом! Счастья вам и здоровья! Правда, тут уж сколько получится.

Спасибо всем, кто читал нас в 2002-м и сохранил приверженность к «ЗОЖ» на 2003-й. Ну, а тем, кто решил расстаться с нами по той причине, что покупать газету в розничной торговле немного дешевле, подумайте. Ваша поддержка — именно посредством подписки — нам очень нужна. Очень!

Два слова о номере. Мы решили отдать дань памяти Николая Михайловича Амосова и открыть газету моим интервью с ним, которое было опубликовано в «Советском спорте» аж 13 декабря 1981 года. Прошу вас, прочитайте, хотя кто-то, наверное, скажет: «Опять беллетристика! Лучше бы лишний рецептик подкинули».

Еще раз всех — с Новым годом, хорошего настроения и до встречи в 2003-м!

Анатолий КОРШУНОВ.

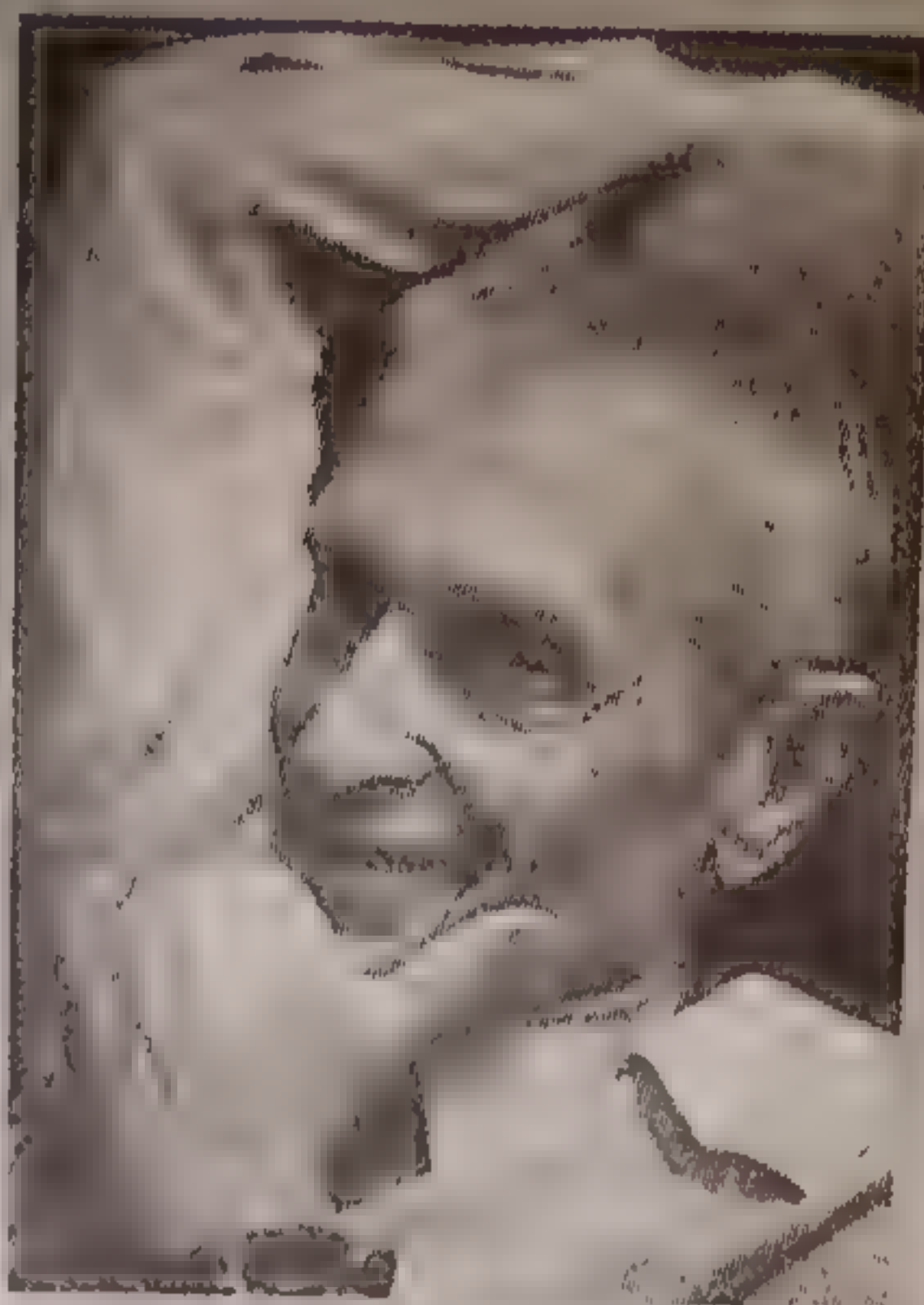
А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

В свое время мне дважды — в 1981 и в 1987 годах — удалось взять для газеты «Советский спорт» интервью у Николая Михайловича Амосова. Именно удалось, ибо выдающийся хирург, ученый, мыслитель не любил тратить время на беседы с журналистами.

И вот Амосова не стало. Не хочу и не могу произносить пустые слова по поводу потери. Помню, он мне говорил, что наследственность у него плохая: большинство близких покинули этот мир отнюдь не старыми людьми. Амосов же прожил 89 лет! И все это благодаря той системе нагрузок и тому режиму, которым он подчинил свою жизнь. И конечно же, творчеству. Амосов проводил невероятные операции, спасая людей, он увлекался кибернетикой и писал книги, которые, выйдя из печати, становились бестселлерами.

Предлагаю читателям интервью с Николаем Михайловичем, взятое еще в 1981 году. С тех пор прошло 20 лет, но материал остается актуальным и по сей день.

Анатолий КОРШУНОВ.



— Но можно дать какие-то общие рекомендации, касающиеся подобного режима?

— Прежде всего, режим не может быть одинаков для всех. Люди очень разные — по полу, по возрасту, по физическому состоянию, по способности адаптироваться к нагрузкам... Поэтому каждый человек, используя общие рекомендации, должен искать свой собственный оптимальный режим жизни. С другой стороны, помня о великой способности организма приспосабливаться, мы вправе говорить об общепринятых нормах, в том числе и в области физических нагрузок.

Теперь что и как делать. Я выделяю такое понятие, как физкультура общеукрепляю-

РАЗГОВОР СОСТОЯЛСЯ 20 ЛЕТ НАЗАД, НО СЕГОДНЯ ОН АКТУАЛЕН

— Николай Михайлович, авторы писем, поступающих в адрес КЛБ («Клуба любителей бега»), часто высказывают мнение относительно книги «Раздумья о здоровье». Одни безоговорочно разделяют ваши взгляды, другие относятся к ним настороженно. Эти последние рассуждают примерно так: «Амосов исповедует воздержание на грани аскетизма, большие физические нагрузки... Мы же хотим жить весело, легко, полноценной жизнью — черпать в ней удовольствия, а не изнурять себя тренировками да диетами... Что бы вы ответили своим оппонентам?»

— То, что они жестоко заблуждаются. Я вовсе не сторонник крайностей. Досадно, что мои взгляды на здоровый образ жизни подчас истолковываются неверно. Точно так же заблуждаются и те, кто противопоставляет физическую культуру удовольствиям. Тема эта серьезная, почти философская.

Мешает ли бег трусцой, вообще любой род физической культуры, подчинение определенному режиму весело и счастливо жить, получать максимум удовольствия? Да, конечно же, нет... Всякая расслабленность ведет к детренированности, а детренированность

сопровождается болезнями. Болезни сами делают нас несчастными. Это элементарно.

Более того, детренированность в данном случае — понятие широкое. Если человек не может заставить себя заниматься физкультурой, детренированности подвергаются не только мышцы, но и воля. Такой человек, как правило, уже не в состоянии выполнять напряженную работу, замахнуться на что-то большое и стоящее в жизни.

Умеренная физкультура, подчеркиваю — умеренная, умеренный режим укрепляют мышцы, волю, несут здоровье, исключают болезни. Все вместе это помогает человеку достичь в жизни успеха, цели... Таким образом, любые ограничивающие режимы (а бег трусцой — это ведь тоже ограничивающий режим) делают нас сильнее морально и физически, а стало быть, и счастливее.

— Определяя свое отношение к нагрузкам и режиму, вы несколько раз подчеркнули, что они должны быть умеренными. Согласитесь, это понятие весьма абстрактное. О какой все же умеренности идет речь?

— Ну, например, если бегать ежедневно по 20-25 километ-

ров, затрачивая на тренировку 3 часа, то это, наверное, крайность. Жаль свободного времени, да и совершенно не нужно столько бегать. Я противник подобных экспериментов, особенно для пожилых людей. Дело в том, что большие нагрузки вызывают в организме и усиленный обмен веществ. Химические реакции в клетках протекают интенсивнее. В результате больше откладывается шлаков, организм преждевременно изнашивается.

Собственно, какую главную цель преследуют тренировки? Создать резервы сил, которые помогут человеку переносить физические и нервные нагрузки, связанные с повседневной деятельностью, бороться с болезнями. Значит, следует говорить об оптимальном тренировочном режиме.

Кстати, это касается всех сторон режима вообще. Совершенно, например, не нужно современному человеку нагонять пудовые бицепсы. Как и совершенно не нужно «садиться» только на сырую морковь и капусту. Ведь никто еще не доказал, что сыроеды и прочие адепты всевозможных крайностей живут дольше простых смертных, употребляющих, простите, котлеты.

щая — для сердца, легких, почек, печени — для всего. И здесь совсем не важно, чем именно вы займетесь — станете бегать, ходить на лыжах, плавать, ездить на велосипеде, грести... Главное — получить нагрузку, которая точно дозируется степенью учащения пульса.

Проверьте, и вы убедитесь в том, что большинство людей не знает частоты своего пульса в состоянии покоя. А между тем это важнейший показатель. Если у мужчины пульс 60 ударов в минуту — это хорошо, 70 — уже плоховато, 50 — отлично. Лично у меня — 52 (у женщин частота пульса чуть выше, чем у мужчин). По мере тренированности пульс будет урежаться. Если прежде он был высок, хорошо спустить его до 60, еще лучше — до 50. А вот ниже и не надо...

Насколько же должен учащаться пульс в тренировке? У людей молодых и среднего возраста, да у всех, даже старых, он может учащаться вдвое, но не выше чем до 120 ударов в минуту. Для людей среднего возраста и пожилых — подчеркиваю это особо — определенная осторожность нужна. Человек годами ничего не делал — курил, выпивал, наращи-

ваз жеры, приобретал подуги и вдруг решил враз избавиться от всех последствий неправильного образа жизни. Очень просто вместо положительного результата прийти к отрицательному.

Еще один очень важный показатель — как скоро после нагрузки приходит пульс в норму. Если сердце хорошее, через минуту частота пульса должна снизиться на треть, через пять минут почти достичь нормы. Ну, скажем, может быть на 5-7 ударов выше. А вот если прошло 15 минут, 20, а пульс все еще выше нормы на 10-15 ударов — это плохо. Причем не имеет значения — молодой человек или старый. Сердце у последнего, даже 70-летнего, может быть ничуть не хуже. Просто молодой может достичь хорошей физической формы за две недели, а старому потребуется три месяца.

тридцати лет, а уж с сорока точно, без гимнастики не обойтись. Особенно для позвоночника. Подвижность его исключительно важна. Скажем, у человека какой-нибудь спондилез. Он жалуется: мол, болит позвоночник. А на самом деле все гораздо хуже, ибо с заболеванием позвоночника подчас связаны и заболевания важнейших внутренних органов — все они в какой-то степени находятся под контролем нервов, исходящих от спинного мозга. Поэтому гимнастика для позвоночника, да и для суставов, очень нужна. Это всякие наклоны, перегибания, повороты тела... Чем старше человек, тем большее число раз повторяется каждое упражнение — 30, 50, 100 раз, а если какой-то сустав болит, то и 200-300. Я лично выполняю комплекс, состоящий из десяти упражнений. Каждое повторяю

пять килограммов веса не смертельны. Но чем далее я смотрю, тем более убеждаюсь: с возрастом человек должен избавляться от лишних килограммов. Отсюда лучший показатель здоровья — жировая складка на животе. Она должна быть сантиметр — не больше. Полсантиметра — еще лучше.

— **Что ж, вопросы питания всегда интересовали наших читателей. Судя по письмам, среди них есть и сыроеды, и вегетарианцы, и приверженцы голодааний... Что предлагаете вы?**

— Прежде всего нормально есть. Не думать, скажем, о вегетарианстве или о том, что некоторые продукты якобы несовместимы. Поверьте мне, несовместимость продуктов отражается только на дискомфорте в желудке и более ни на чем. И опять же, если чело-

вредно. Но много его не требуется. Мясо, яйца, молоко, другие продукты животного происхождения содержат необходимые для человека аминокислоты, и скажите, пожалуйста, зачем мучить организм, заставляя его добывать аминокислоты из громадного количества сырой брюквы, если их можно получить в готовом виде из небольшого куса отварного мяса?.. Ну, а когда, в какой последовательности — не так уж важно. Но обязательно, если вы намерены сохранить свой вес или тем более похудеть, приход калорий не должен превышать расход. Это железное правило.

Таковы первые две стороны здорового образа жизни. Третья — закаливание. Необходимо закаливаться. Я, правда, не морж, но как можно дольше стараюсь бегать в одной легкой рубашке.

— **Но вы не против моржевания?**

— Ни в коем случае. По-моему, это очень хорошее дело. Кстати, вот что здесь интересно — взаимозаменяемость или частичная заменяемость компонентов здоровья. Наверное, вы можете только тренироваться и оставаться здоровым. Или только придерживаться строгого режима питания. Или отдавать предпочтение только моржеванию... Но, конечно, лучше, когда присутствуют все три компонента. Тем более что существует и четвертый — психологический покой. К сожалению, жизнь — и профессиональная, и семейная, и социальная — такова, что, хотим мы того или нет, доставляет нам неприятности. В таких случаях я даю лишь один совет: не экономьте хотя бы на сне. Спать, я считаю, нужно 7-8 часов, и не меньше. Абсолютно не правы те, кто утверждает, что достаточно на сон четырех-пяти часов. Привыкнуть к такому режиму можно, но впоследствии все это скажется на здоровье.

— **Коли зашел разговор, может быть, вы остановитесь поподробнее на своем режиме жизни?**

— Никакого особого режима нет. Утром я бегаю до трех километров и делаю свою гимнастику. На все это уходит примерно 40 минут. Плюс ежедневно я до пяти километ-

ДАЖЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ ТОГДА

Итак, мы имеем уже три показателя: пульс в состоянии покоя, в состоянии работы и после нее. Остается последний — как долго должен находиться пульс на отметке 120 ударов? 20 минут в день такой работы вполне достаточно. Однако если вы хотите добиться большего тренировочного эффекта и «спустить» пульс до тех самых 50 ударов, время нагрузки при пульсе 120 ударов в минуту должно превышать минимальную норму примерно вдвое, то есть 40 минут.

Это общеукрепляющая нагрузка, и как добывать ее — безразлично...

— **Но бег, вероятно, в данном случае — лучшее средство?**

— Вот все вы — бег, бег... Это нереалистичный подход — требовать, чтобы все люди бегали. Нам важно, чтобы они были здоровыми. Для этого достаточно, как я сказал, 20 минут в день удерживать пульс на отметке 120 ударов. Лучше 40 минут. Бег, конечно, прекрасное средство, но можно воспользоваться даже гимнастикой, хотя достичь желаемого эффекта здесь гораздо труднее.

Кстати, гимнастика сама по себе необходима. Начиная с

по 100 раз, а перегибания туловища, сидя на стуле, 150 раз. На все это — примерно 1000 движений — уходит 12 минут. Очень редко, но все же пользуюсь 10-килограммовыми гантелями — выполняю с ними одно упражнение: тяга гантелей вдоль туловища к подмышкам с наклонами влево — вправо. И тоже 100 повторений.

Вот, собственно, и вся несложная арифметика здоровья: общеукрепляющая нагрузка — ежедневная тренировка в течение 20-40 минут при пульсе 120 ударов в минуту и специальная гимнастика для позвоночника и суставов.

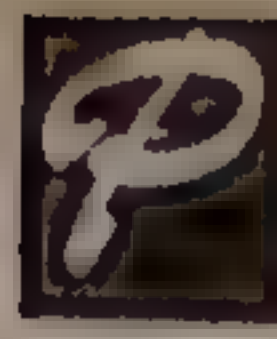
— **Действительно, просто. Но почему же мы тогда постоянно убеждаем читателей в том, что борьба за здоровье — это нелегкий труд, что только одной, скажем, гимнастики по радио или телевидению здесь мало?**

— А вы правильно убеждаете. Физкультура, о которой я говорил, — это лишь полдела. Не менее важно и рациональное питание, предусматривающее ограничение в еде, в калориях. Нужно, чтобы человек был относительно худой. Конечно, какие-нибудь лишние

век молод, занимается спортом или работает физически, подтянут — ну что ему думать о каких-то лишних килограммах! А вот когда вам за сорок и жировая складка на животе гораздо толще желаемой, да еще работа, как говорят, сидячая — вот тут здоровье ваше может оказаться в опасности, значит, для профилактики нужны физкультура и, увы, ограничения в еде.

Пища должна быть малокалорийной. Стало быть, в первую очередь необходимо максимально ограничить потребление жиров. Всех видов без исключения. Что такого, казалось бы, съесть 100 граммов сала? Ерунда — проглотишь и не заметишь. А на самом-то деле это 900 калорий! Почти половина суточного рациона. Точно так же следует ограничить потребление всего мучного, сладкого... Вот мы постепенно и подходим к тому, что людям среднего, а тем более пожилого возраста нужно включать в рацион побольше растительной пищи и лучше — сырой, хотя еще раз подчеркиваю — я не сторонник сыроедения.

Можно ли при этом есть мясо? Так ли уж оно вредно для пожилых людей? Нет, не



ров быстро хожу. Именно быстро. В дни операции (два раза в неделю) я еще по 8 часов стою у операционного стола. В общем, у меня достаточно большая физическая нагрузка, и я могу поэтому позволить себе нормально есть. Утром я, как правило, съедаю большую чашку салата с минимумом постного масла, ложечку каши или два яйца, или сырники, выпиваю чашку кофе с молоком. В дни операций не обедаю. Зато вечером сразу же и обедаю, и ужинаю. В обычные дни у меня обычный обед: немного супа, немного второго, чашка чая. Пить надо много. Я выпиваю 2-2,5 литра воды в день. На ужин я позволяю себе съесть кусок хлеба с сыром или колбасой. Хлеб для меня удовольствие. Не могу сказать, что я целый день насыщенно сыт. Но я не голоден. Иногда же вечерами бываю просто сыт.

— Давайте вернемся к бегу. Как, например, следует относиться к многочисленным письменным свидетельствам чудесных исцелений благодаря занятиям трусцой?

— Верить! У меня тоже много подобных писем. Они написаны очень достоверно, и я верю в целительную силу бега. Заявляю как врач: занимаясь оздоровительным бегом, можно избавиться от многих болезней. В сочетании, конечно, с рациональным питанием. Я не могу точно сказать, в чем здесь секрет: «повинен» ли в исцелениях именно бег или главное значение имеет общее укрепляющее воздействие занятий, или та самая тряска, о которой так верно писал академик Микулин. В этом плане, вероятно, полезен и бег на месте.

— Николай Михайлович, все говорят о том, что к здоровому образу жизни в наше время приобщается все больше людей. Однако число их в процентном отношении к населению страны все еще остается незначительным. Почему все-таки бег, вообще те нормы здорового образа жизни, о которых вы говорили, не вошли в быт каждой семьи или, по крайней мере, в быт тех людей, кому это необходимо?

— Я остановлюсь на главной причине. Это отношение к бегу, к оптимальным физическим нагрузкам нашей медицины. Увы, оно явно оборонительное, основанное на тезисе: «как бы чего не вышло». То есть на словах все врачи за физкультуру, но за физкультуру невысоких, совершенно бесполезных нагрузок.

Мы достигли значительных успехов в лечении болезней. Но вот парадокс: чем больше мы лечим, тем больше люди болеют. Дело в том, что задачи медицины сводятся не только к тому, чтобы не дать человеку умереть от болезни, но и к тому, чтобы восстановить его трудоспособность, повысить тренированность, создать в организме тот резерв сил, который поможет бывшему пациенту в дальнейшем успешно бороться с недугами. Все это называется реабилитацией. К сожалению, служба эта у нас до сих пор что-то вроде бантика на общественных началах.

Не стану вдаваться в подробности — это большая и сложная тема. Но раз нет на должной высоте реабилитации — значит, нет и слоя врачей, способных разбираться в тех вопросах, о которых мы говорили. Нет врачей — нет науки. Круг замкнулся. Это, между прочим, причина всех бед нашей физкультуры. Поэтому не получают должной физической нагрузки дети в детских садах, в школах... Скажите мне, какой преподаватель предлагает школьникам замерять во время занятий пульс? Нет таких преподавателей. И в течение 45 минут школьники на уроках физкультуры больше бездельничают, нежели тренируются. Еще хуже обстоит дело в высших учебных заведениях... Между тем принципы здорового образа жизни, принципы оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры, в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем еще раньше — в семье, в детском саду... Я верю в то, что так будет. Должно быть.

Фото

Льва Шерстенникова.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ, И ВАМ ВОЗДАСТСЯ

Перечитывая «ЗОЖ», всегда находишь что-то новенькое на этот день. Вот и мне понравилось наставление в первом номере за 2002 год — я его недавно перечитывала: «Не лежите, если можете сидеть. Не сидите, если можете стоять, не стойте, если можете идти, не идите, если способны бежать». А ведь это действительно так. В моей жизни был случай, когда я оказалась прикована к постели. Измучилась! И в какой-то момент сказала себе: «Нет — болезни! Встань и иди!» Не поверите, но болезнь отступила. Может, это неразумно, но порой человек делает такие неразумности, что они идут во благо. Вот и я, будучи в таком состоянии, когда боли пронзают все тело, когда не можешь самостоятельно поворачиваться, когда плачешь даже от моргания глазами, не захотела быть «лежачкой». Скатилась с кровати на пол. Превозмогая все, встала и полезла в погреб перебирать картофель. Было ужасно, но я, сидя в погребе, со слезами на глазах заставляла мышцы двигаться. Вылезти сама я оказалась не в силах, муж и сын помогли. Но выздоровление пошло, и уже со следующего дня мне становилось все лучше и лучше.

У каждого человека по-разному идет оздоровление — в зависимости от характера, его духовного, душевного и физического состояния. Одна травка одному подходит, а другому: «Извините, я не ваша!». Так не отчаиваться надо, а искать свое, что заложено в вашем генотипе. Вот, к примеру, история моей семьи. Я родилась на Урале очень больным ребенком —

у мамы был туберкулез легких. Фельдшер в поселке дала мне всего один год жизни. Сегодня мне 49, и я благодарна Богу за все Его милости ко мне и моей семье. Быть больным — ужасно. Мы вкладываем огромные средства в аптеки, а результатов почти нет. Бежим к бабкам, блуждаем в тумане в поисках спасительной тропинки, частенько проваливаемся в трясину. Но ведь есть же выход! Всегда! А где? Вот, добрые люди протягивают бескорыстно руку помощи.

Не получив пользы от медицины, мы повернулись к народным средствам. Но в первую очередь откликнулись на зов Божий. И когда перешагнули этот порог, то все стало восприниматься иначе. А дальше — изменили свое питание, зарядка, посильный физический труд. А еще заметили, что болезнь боится радости. От того, как я реагирую на болезнь, получаю и результат.

Может быть, парадокс, но это так. Если встречаю недуги со вздохами, то болезнь протекает тяжело и долго. А если встречаю спокойно и даже с улыбкой, то все проходит легко и быстро.

Со временем в дом пришел покой, а травы плюс мед, с Божьего благословения, сделали свое оздоровительное дело. И еще заметила: если человек подходит к лечению с сомнением, то ничего доброго и не получит. Поэтому всякое начало должно быть с верой. Нельзя, войдя в воду, не замочить ноги. Научитесь радоваться даже в горе, тогда все вам пойдет во благо. Разве вы не замечали, что люди тогда болеют меньше, когда помогают другим, когда в их жизни (даже если они в горе) присутствует свет. Помогайте, чем можете, другим — и за это вам воздастся!

Адрес: Лосевой Людмиле, 182100, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Прудная, д. 12.

ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

Здравствуй, редактор и все, кто создает вестник «ЗОЖ»! Пишет вам, наверное, забытая уже Эмма Городниченко — «Белая Ворона». Знакома с «ЗОЖ» не 10, а уже 15 лет. Еще со времен «Советского спорта» и клуба «БВ». И сегодня газета жить помогает на 100% — это проверено.

Когда я сильно болела, врачи сказали прямо и жестко: «Лучше не будет!» Хоть бери петлю и вешайся. Тут-то и появился в моей жизни «ЗОЖ». Более пяти лет шел поиск — как и чем поднять себя. Прощаю все и вся вместе с вами.

Со мной в поиске были и мои дети. С женами двоих сыновей ходим в сауну. Младший овладел в совершенстве массажем. Раздельная пища в семье — закон. Спиртного, естественно, и табака в доме нет. Теперь нас в семье 10 человек: детей, внуков с правнучкой. В отношениях царят юмор, философский подход к отрицательному и любым поступкам — своим и окружающих. Главное — понять и простить. Но самое важное — ежедневно нести добро людям.

Дети живут в атмосфере добра, задумываются: «А полезен ли я людям?» Оба внука прошли Чечню: один отслужил, второму еще 9 месяцев служить...

И когда это кончится?! Как-то по телевизору обнародовали список погибших в теракте — 116 фамилий. У меня чуть сердце не разорвалось: а вдруг есть и мой? Вот эту кровиночку (он родился 1,700 кг) вырастить, воспитать и отдать на растерзание!

Дети здоровы физически и духовно, жена для них (и вообще женщины) святое. Младший выбрал такую профессию, что работает по вызову, а пока работает, смотрит, кому что нужно — гвоздь вбить, испарить парализованного, массаж сделать (овладел им в совершенстве), может, и в магазин сходить. Вну-

ка — мастер спорта по художественной гимнастике, бронзовый призер чемпионата мира по самбо. Не подумайте, что хвастаюсь, нет — это плоды «ЗОЖ», это отчет о пройденном пути и призыв: все делайте с детьми вместе.

Несколько месяцев назад меня обворовали. Дома был муж, перенесший инсульт. Он не мог ни позвать на помощь, ни вызвать милицию... Бандиты его еще и избили так, что совсем парализовало...

Когда-то я получала письма из тюрем. Переписывалась с заключенными, поддерживала их, помогала. Потом они ко мне приезжали, благодарили. Раньше у воров был закон: у больного, бедного, старого — не воруй. Теперь и этого закона нет.

Осталась голая — все забрали. А ведь это были вещи, с которыми у меня связаны лучшие воспоминания, вещи, которые мне дарили дети, внуки. И тем не менее воров простила: голые приходим, голые уходим. Расстроилась главным образом из-за мужа.

Кстати, о муже. Провела 2 курса лечения перекисью водорода. Результат: ходит, ногу отпустило, рука еще плохо работает правая, но улучшился аппетит. Стал выходить на улицу, заметно улучшилось настроение и ориентация.

А теперь вот о чем... Помните ли вы статью в «Советском спорте» «Пишите друг другу письма»? — «...Думаю об удивительном свойстве переписки — сохраняться в памяти, в душе, во времени!»

Сохранились в памяти друзья по клубу «БВ»: Белкин, Орлова, Орехов, Лазаревич, Крученков, Сергеев, Тихомиров, Минькоелян, Душинец, Тиртый, Белаш, Лидия Гуц, Финкина, Адамский, Поморцев, Емельянов, Диченко, Загородняя... И еще бывшие заключенные. Кем стали, как здоровье? Остались ли верны «ЗОЖ»?

Еще раз повторяю: мое письмо — это скорее отчет о результатах вашей работы. В пользу ее не сомневайтесь. Вы — воспитате-

ли, наставники, помощники. Привет всем Белым Воронам! Может, кто из них и отзовется?

Адрес: Городниченко Эмме Алексеевне, 347340, Ростовская обл., г.Волгодонск, ул. Степная, д.157, кв. 11.

«ЗОЖ»: Гм... Все не так просто, как кажется. Понять еще можно, но простить?.. Того, кто случайно оступился, ошибся, неумышленно обидел. В этих случаях прощение, конечно же, облегчает душу пострадавшего. Но простить злоумышленников: воров, бандитов, аферистов — не слишком ли многих и многое мы прощаем? И не потому ли, что прощаем, так плохо живем?

Нам кажется, читатели могли бы порассуждать на эту тему.

КОЕ-ЧТО О «НИШЕ» И «МУСОРЕ»

Обидно за А. Пескарева, написавшего в адрес «ЗОЖ»: «Ниша найдена, но мусора хватает» (№ 15 (219) за 2002 г.). Хочу сказать, что стихи просто так не сочинить: они получаются у даровитых людей, мысли которых чувствуют музыку стихов.

Трудно жить без поэзии, она не только успокаивает душу, но иногда играет в жизни немаловажную роль. А теперь — история в «нишу для мусора»!

Лермонтова любила всегда. Со школьных строчек о любви поэта к Кавказу. Читая его стихи, ощущала прохладную свежесть ущелий, шум водопадов, неприступную надменность гор. Удивительно — русскому поэту так любить и воспевать Кавказ! И, удивленная необычным выбором, незаметно, в душевном порыве выучила наизусть «Мцыри». Разбуди меня в три часа ночи, назови только строку — прочту

дальше без запинки. Это была моя маленькая тайна, к которой прибегала в трудные минуты девичьего расстройства и, как молитву, читала в слезах и заклинаниях любимые строчки, от которых веяло таким величием, что стыдно было за мелкие обиды.

В студенчестве всегда была обязательная «отработка» в колхозах. В одну из таких поездок в холодную дождливую осень копали мы картошку в далеком совхозе. Дождь лил непрерывно и нудно, а мы прозябали в неприхотливом вагончике, где был только стол да высокие длинные «нары» для сна. Там мы, кутаясь в суточные одеяла, дрожали от холода, неизвестности и ожидания наших ребят, отправившихся в «центр» добиваться разрешения для выезда. Мало того, что погода была сырая, желудки пустые, да еще ходили страшные слухи о сбежавших преступниках.

Как-то вечером мы, семь девчат, страдая от холода, шутили, «травили» анекдоты, а потом в страшных фантазиях нагнали на себя страху: а вдруг придут, вот как нагрянут... И нагрянули. Трое.

Начались разговоры, заигрывания. Мы только отшучивались, но, когда они стали «распускать руки», дали отпор. Ушли. Не успели мы с легкостью вздохнуть, как они вернулись, вооруженные веревками, палками, ножами, собакой... Хозяевами уселись за стол, разложив орудия пыток... Нас, находящихся почти в полуобморочном состоянии, била дрожь, мы только сильнее жались друг к другу.

Как во сне, на ватных ногах встаю, накиннув на плечи черное одеяло (в образе монаха), и начинаю читать:

Немного лет тому назад,
Там, где, сливаясь,
шумят,

Обнявшись,
будто две сестры,
Струи Арагвы и Куры,
Был монастырь...

Спасительные строчки бились в жуткой тишине,

успокоительным бальзамом охлаждая одурманенные беспричинной местью разгоряченные головы. Напев стиха сглаживал угрюмость лбов, глаза становились добрее. Уже можно было взглядом гипнотизировать собаку: «Ну, родная, уходи, вон щель в дверях, будь умницей» — и когда она выскользнула, я двинулась дальше смелее:

Держа кувшин

над головой,

Грузинка узкою тропой

Сходила к берегу...

Монашеские и мои слезы текли по щекам, рукам, одеялу. Мы вместе страдали, мечтали о свободе, родном доме, а умирая, просили:

И, верь,

тебе не долго ждать,

Ты перенести меня вели

В наш сад, в то место,

где цвели

Акаций белых два

куста...

Трава меж ними так

густа,

И свежий воздух

так душист,

И так прозрачно-

золотист

Играющий на солнце

лист!

Тяжелая участь монаха парализовала нас всех, и жалость невидимым покровом сострадания объяла сердца сидящих... Тишину нарушил шепот: «Девчонки, не бойтесь, вас никто не тронет!» — и ушли, осторожно закрыв дверь.

Адрес: Лазаревой Л.Н., 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 21, а/я 45.

МЕНЯ ТЯНЕТ К ЖИЗНИ

Я родился в 1919 году. Когда мне было шесть лет, сильно простыл зимой, и у меня так болели ноги (ревматизм), что не мог ходить. Жили мы тогда в деревне. Обращались в больницу, к знахаркам, но с каждым днем мне становилось все хуже. Соседка порекомендовала родителям лечить ревматизм русской печкой.

Каждый день, готовясь к лечению, подбирали березовые дрова, топили печь. Утром готовили для семьи пищу, а вечером уже в остывшую печь сажали меня. Температура в печи была такая, чтоб можно было терпеть. Подкладывали подстилку на дно печки, отец брал меня на руки и помогал забираться в печь. Мама со свечкой сидела около меня 40-50 минут, до тех пор, пока хорошо не пропотел. Потом отец переносил меня на печку, где в тепле я ночевал. Через 25 дней мне стало легче, а через полтора месяца пошел своими ногами.

В двадцать лет ушел служить в армию и своими ножками прошагал пол-Европы. С боями прошел Украину, Молдавию, Румынию, Болгарию, Югославию, Венгрию, Чехословакию, Австрию, и на границе с Германией наши войска встретились с американскими.

Перенес три операции после ранения, контузии и по поводу аденомы предстательной железы. В 40 лет окончил университет. Работал в институте.

Меня тянет к жизни — бурные потоки будничных дней. И я еще надеюсь, что судьба меня не оставит.

Сейчас включил в свой режим «ходьбу на ягодичках». Это помогает от болей в пояснице, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, спасает от гипертонии. В благодарность профессору И.П. Неумывакину написал куплеты:

Вроде странно

и потешно

«Ходить на ягодичках»

в моих годах,

Зато решается успешно

Болезненный синдром

в разных местах.

Мое мнение по поводу критики вестника. Неплохо, что находятся люди, которые критикуют. Критика — это движущая сила. Если критикуют, значит, люди

участвуют в нашем движении, высказывая свои мнения, соображения.

Чтобы не засохнуть душой и телом в сложной повседневной суете, пишу стихи — вроде, занимаюсь делом.

От всей души благодарю коллектив вестника «ЗОЖ» за то, что он есть, живет, мужает, укрепляется и является лучом света и надеждой для многих, страдающих от болезней.

Адрес: Смирнову Виктору Яковлевичу, 443111, Самарская обл., г. Самара, Московское шоссе, д. 119, кв. 12.

ПОДАРОК СУДЬБЫ

Здравствуй, Очень Жизнеутверждающая газета — живой, близкий друг, от встречи с которым испытываешь радость, надежду (а вдруг и про свою болячку что-либо прочту), чувство близости неунывающих людей. Читаешь «ЗОЖ» и, кажется, общаешься с настоящими, отзывчивыми, добрыми людьми.

Разве могу забыть Раису Ивановну Чередникову из города Шахты Ростовской области? Я увидела ее адрес в газете, написала и попросила узнать, если не затруднит, что с моим внуком-солдатом. Он был в этом городе, ждал отправки в Чечню, а письма задерживались. И что же! Эта добрая женщина не только нашла внука, но и отнесла ему кучу гостинцев накануне отправки, да еще ответила мне письмом.

Пусть этим людям всегда светит солнце и сопутствует удача! Но самым неожиданным был подарок, который преподнес мне «ЗОЖ» №14 за прошлый год. Прочла заметку В. В. Кирилловой «Давайте лечить себя досугом» о ее увлечении — лепке из теста. Я тоже люблю всевозможные поделки, сама шью, вяжу, вышиваю, интересуюсь фло-

ристикой. Написала ей. И вот уже год, как летят письма из Омска в Москву и обратно. Да что там письма! Бандероли и посылки! Мы с Верой стали подружками, у нас так много общего, а главное — обе любим рукодельничать. Письма пишем на 5-7 страницах обо всем — о книгах, фильмах, внуках — обо всех своих делах. Интересно обеим.

Хоть и отдала я 40 лет воспитанию детей, но на учительскую пенсию не попутешествуешь. Между тем недавно сыновья подарили мне поездку в Москву. А в Москве немало родственников, внуки. Теперь еще и радость встречи с Верой, ставшей мне сестрой. Квартира Веры — настоящий музей. Эта неутомимая женщина освоила еще и изготовление картин с помощью семян.

Быстро летели дни свидания, но мы успели очень многое. Выставки Шилова и церковного шитья, Храм Христа-Спасителя, концерты в Сокольниках, салон Галины Преображенской. Прогулки, разговоры, лепка до утра.

Словом, да здравствует «ЗОЖ» — соединитель душ и сердец. Вот ведь подарок судьбы — на седьмом десятке лет встретила родственную душу. А когда руки заняты делом, недуги как-то уходят на второй план. Что года? Ерунда, ведь не в возрасте дело, правда? Так что давайте искать друзей с помощью нашей газеты «ЗОЖ»!

Адрес: Кокоткиной Людмиле Александровне, Омск, ул. 6-я Ленинградская, д. 40.

ПРОТИВ СТРЕССА — МОЛИТВА

Бывает состояние: человек горестно задумается о ком-то из отсутствующих близких, и причины для беспокойства как будто бы есть. Сразу же мысль —

словно молодой конь, почувствовав ослабнувшие поводья, мчится и куда только не занесет незадачливого седока. Контроль потерян. В воображении возникают картины возможной, виртуальной действительности — одна другой хуже, человек волея-неволей уже начинает им доверять, дело идет к стрессу, укорачивающему жизнь...

Зашел ко мне недавно мой старый товарищ, поинтересовался: что читаю? Протянул ему книгу философа Юма (XVIII век) «О человеческой природе». Просмотрев внимательно книжку, приятель помолчал, затем промолвил: «Актуальную мысль нашел у Юма, послушай: «Ничто так не опасно для разума, как полет воображения... Люди с пылким воображением могут быть сравнены в данном отношении с теми ангелами, о которых Писание говорит, что они закрывают свои очи собственными крыльями» (Давид Юм. «О человеческой природе», с. 179, Санкт-Петербург, «Азбука», 2001).

А ведь и со мной только вчера случилось нечто подобное, разыгралось воображение, возник крик души. Ну, думаю, дальше некуда... К счастью, вспомнил, что в Православном отрывном календаре — он всегда лежит на моем рабочем столе, меняясь год от года, — ранее увидел на одном из листочков броский заголовок — «Молитва Оптиных старцев», заметил закладкой — вникнуть на досуге. Быстро взял календарь, читаю. Крик души, — представь себе, — мягко трансформировался в искреннюю чистоту слов, обращенных к Богу: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день».

Первую строку воспринял буквально, адекватно, даже не почувствовав могучего воздействия информационной энергетики вдохновенных слов Молитвы, заполнивших душу, —

невозмутимое спокойствие молниеносно овладело всем существом; абсолютно ненужным и ничтожным промелькнул в сознании недавний «полет воображения». А затем — как на подготовленную почву — на мою душу пошли ложиться зерна — дивные слова Молитвы.

Дай мне всецело
предаться воле Твоей
Святой.

На всякий час сего дня
Во всем наставь и
поддержи меня.

Какие бы я ни получил
известия в течение дня,
Научи меня принять их
со спокойной душой
и твердым

убеждением, что на все
Святая Воля Твоя.
Во всех словах и делах
моих

Руководи моими
мыслями и чувствами.
Во всех непредвиденных
случаях

Не дай мне забыть, что
все ниспослано Твоей.
Научи меня прямо
и разумно

Действовать с каждым
членом семьи моей,
Никого не смущая и не
огорчая.

Господи, дай мне силу
перенести
Утомление наступающего
дня и все

События в течение дня.
Руководи моею волею
и научи меня

Молиться, верить,
надеяться, терпеть,
прощать и любить.
Аминь.

Да, — подумалось мне, — это великая действенная Молитва, завещанная нам как духовное наследие Оптиными мудрецами, к которым прислушивались выдающиеся умы России. Молитва — благо на каждый день, вникать в нее — глубиной разума без отвлечения на суетные мысли.

Ю.Герасимов.
Санкт-Петербург.

ЗДРАВСТВУЙ, ОЗДОРОВ- ЛЕННАЯ ЖИЗНЬ!

В «ЗОЖ» № 18 (222) с.г. напечатано письмо «Даю слово», которое подтолкнуло меня к написанию этой заметки. Я не буду повторяться о пользе обливания холодной водой, об этом написано немало, но вот вопрос: как подавить сопротивление организма к стрессовой ситуации, ведь перепад температур тела и холодной воды составляет $25 + 30^\circ$ — ужас!

Чтобы подавить этот психологический барьер, необходимо сделать «промежуточную» воду. Для этого нужно приобрести пластмассовое ведро емкостью 5 литров, наполнить его за сутки до обливания водой и поставить на полку. К утру следующего дня температура воды в ведре сравняется с температурой воздуха в комнате и будет $20 + 22^\circ$ С.

Водную процедуру лучше начинать нагишом с ходьбы на месте в ванне, предварительно налив холодной воды по щиколотку, и сделать 100 шагов. Эта процедура позволяет через подошвы ног настроить весь организм на обливание. Ее желательно выполнять также и вечером.

Затем взять ведро с «промежуточной» водой и облиться с головой. Разница температуры тела и воды $12 + 15^\circ$ — не страшно! Прежде чем облиться, необходимо воде «вложить» информацию, сказав трижды фразу: «Водичка, Добрая Вода! Забери все болезни у меня!». Говорить надо не механически, а с искренним чувством и желанием избавиться от недомоганий. Организм спокой-

но принимает это обливание.

Далее наполняем ведро холодной водой из-под крана. Трижды просим воду: «Водичка, Добрая Вода! Забери чужеродную информацию от меня!» (сглаз и порчу) и обливаемся. Организм без особого стресса принимает и эту разность температур.

Далее наливаем еще одно ведро, трижды посылаем воде следующую информацию на добро, мысленно представив образ близкого человека. Например: «Мамуля! Живи 100 лет!» и обливаемся в третий раз. Далее набираем воду для следующего обливания и ставим ведро на полку.

А теперь для тех, у кого «бальзаковский» возраст, кто хочет выглядеть моложе и верит в чудодейственные свойства воды. Для этого до начала обливания необходимо умыться водой из ведра, трижды дав «установку» воде: «Водичка! Добрая Вода! Забери все морщины с моего лица!» и семь раз ополоснуть лицо водой с ладошки из ведра. Вечером, на ночь, процедуру повторить, воду с лица насухо не вытирать.

В сочетании с обливаниями через несколько недель будут поразительные результаты.

Приведу забавный случай, произошедший со мной в Новосибирском метро этим летом. Контролер придрался к моему удостоверению «Ветеран труда», якобы я его позаимствовал у своего отца. Пришлось погримасничать, чтобы поверил, что это я на фотографии.

Всем желаю здоровья, а у кого оно есть — пусть будет еще крепче!

Адрес: Самохину
Юрию Григорьевичу,
671701, Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Строителей, д. 14, кв.4.

ПОЧЕЧНЫЙ ТЕРРОРИЗМ

Корреспондент газеты «ЗОЖ» присутствовал на большом научном событии в больнице им. С.П.Боткина, где с 1946 г. базируется кафедра урологии Российской медицинской академии последипломного образования (РМАПО). Кандидат медицинских наук доцент кафедры урологии Любовь Александровна СИНЯКОВА защищала докторскую диссертацию, посвященную острому пиелонефриту. Естественно, что и разговор наш пошел об этом воспалительном заболевании почек.

«ЗОЖ»: Тема вашей диссертации нам представляется весьма актуальной.

СИНЯКОВА: Ежегодно 1% человечества становится жертвой острого пиелонефрита, так что судите сами, как широко распространен недуг, к тому же и самый частый именно среди почечных заболеваний. Ему подвержены люди всех возрастов, правда, женщины в 5-6 раз чаще, чем мужчины. И еще одна особенность — женщин пиелонефрит настигает в основном в молодости, а мужчин — в пожилом возрасте.

«ЗОЖ»: Не приходилось прежде слышать о таком заболевании. Как это бывает?

СИНЯКОВА: Вот «Скорая помощь» доставила в больницу женщину 60 лет. Она несколько дней терпела боли в пояснице, высокую температуру и озноб. Беседуем. Пациентка разоткровенничалась, сказала, что года три назад пережила тяжелейший стресс, похудела тогда на 15 кг. Но к врачам не обращалась. Примерно за полгода до нашей встречи без всяких видимых причин она стала чувствовать себя плохо — те же боли, температура, озноб. В поликлинике диагностировали пиело-

нефрит. Лечилась амбулаторно. Теперь у нее аналогичная картина, только боли ощущались с правой стороны.

Так вот, анализируя историю ее жизни, удалось отыскать истоки постигшего женщину двустороннего опущения почек — двустороннего нефроптоза. Он повлек за собой нарушение оттока мочи и приступы острого пиелонефрита.

«ЗОЖ»: Похудение и больница? Как-то не верится в подобную связь вроде бы не имеющих отношения друг к другу факторов.

СИНЯКОВА: Что ж, вот еще пример — свидетельство важности причин, провоцирующих болезнь.

В эндокринологическое отделение больницы положили 22-летнюю девушку. Она страдала сахарным диабетом с десятилетнего возраста, и инсулинотерапия была ей хорошо известна. Но тут в течение трех недель у нее к тому же периодически поднималась температура, возникали ноющие боли в пояснице, а все попытки нормализовать уровень сахара в крови, несмотря на максимальные дозы инсулина, оставались безуспешными.

Причина скрывалась в маленькой ранке на голо-

ве. Инфекция из нагноившегося фурункула привела к гнойному поражению правой почки. По экстренным показаниям девушке сделали операцию — ликвидировали три очага воспаления. Почку удалось сохранить, ну, а девушку отправили долечивать у эндокринолога сахарный диабет.

Сопоставьте: тяжелый гнойный процесс, операция и маленькая ранка — вот какова цена инфекции от «выстрела» ничтожного кожного повреждения.

И такая провокация гнойного воспаления почки может возникнуть где угодно. Помнится, ко мне попал молодой человек 21 года. Он был госпитализирован в инфекционное отделение с диагнозом «пищевое отравление». При осмотре в животе прощупывалось опухолевидное образование. Диагноз «аппендицит» хирурги отвергли. Во время обследования выяснилось, что у парня врожденная аномалия — подковообразная почка, сросшаяся из двух. А за месяц до поступления в больницу молодой человек получил рану в лопаточной области, которая нагноилась. В результате произошла инфекция перешейки сросшихся почек, воспаление, гнойник. Хирургическим путем пришлось его вскрыть, дренировать. Больной вскоре выздоровел.

«ЗОЖ»: Значит, острый пиелонефрит можно считать инфекционным заболеванием, где разносчиком заразы служит главным образом кровь?

СИНЯКОВА: Обстоятельства зарождения болезни гораздо сложнее.

Возбудителем острого пиелонефрита чаще всего бывают микроорганизмы, которые населяют наш организм. Эти бактерии постоянно обитают в просвете кишечника, на слизистых, коже. Но при определенных неблагоприятных условиях мирные, безобидные микробы превращаются в опасных террористов — возбудителей воспаления почек. Свои удары они наносят при переохлаждении, фурункулезе, кариесе, обострении мочекаменной и гинекологических болезней, сахарном диабете. Случись у человека ангина, тонзиллит — микробы из очага воспаления в носоглотке или, скажем, полости рта при кариесе переселяются и внедряются в почечную ткань, начав свою разрушительную работу. У беременных женщин нередко мочеточник сдавливается увеличенной маткой, отток мочи затрудняется, приводя к воспалению почек.

Как самостоятельное заболевание острый пиелонефрит встречается редко. Большей частью (в 84 случаях из 100) он развивается на фоне неполадок с мочеполовой системой, вызывающих нарушение оттока мочи — при аденоме предстательной железы, мочекаменной болезни, при осложнениях ряда инфекционных заболеваний (гриппа, воспаления легких и других органов дыхания) или хронических воспалительных недугах женской половой сферы, сахарном диабете.

«ЗОЖ»: А каковы же признаки такой «войны» в организме?

СИНЯКОВА: Как я уже сказала, температура, озноб, боли в пояснице,

симптомы интоксикации — слабость, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, словом, все черты, характерные для любого воспаления.

У детей и пожилых людей острый пиелонефрит чаще всего протекает именно под маской других заболеваний, поэтому диагностика бывает затруднена. А последствия тяжелой гнойной деструктивной формы требуют срочного оперативного вмешательства. Когда агрессивный возбудитель действует на фоне нарушения оттока мочи, разрушение почечной ткани неизбежно. И приходится уже не лечить, а спасать не только почки, но иногда и жизнь человека. Именно поэтому очень важное значение приобретает своевременная диагностика. В ряде случаев заболевание также грозит принять хронический характер, а почечная ткань начнет сморщиваться.

«ЗОЖ»: Ну, а если самому попробовать приостановить этот процесс? Принять, например, жаропонижающие таблетки или антибиотики?

СИНЯКОВА: Это типичная ошибка тех, кто пытается заняться самолечением. К сожалению, острый пиелонефрит не терпит самостоятельности — слишком опасный противник легко подавляет «точечное сопротивление». Это приводит к тому, что заболевание приобретает хронический характер или же вызывает серьезные осложнения, когда придется спасать не почку, а жизнь больного. Только квалифицированный врач-специалист может быстро локализовать и купировать процесс воспаления, избавив

своего подопечного от последующей операции.

Исходя из своей практики, могу сказать, что к нам в больницу с признаками острого воспаления обычно поступают пациенты, которые долгое время не обращались за медицинской помощью или занимались самолечением. При своевременной госпитализации удастся сохранить и почки, и жизнь, обойдясь без операции. Однако, чем позже происходит обращение к медицине, тем труднее это сделать.

Наиболее тяжелое положение у больных сахарным диабетом, у которых в 100% случаев происходит его декомпенсация и не удается снизить уровень сахара в крови и моче, если не лечить пиелонефрит. Именно поэтому диабетикам надо быть предельно осторожными и периодически повторять анализ мочи. Зная, какие бактерии есть в организме и какие лекарства могут на них подействовать, можно предотвратить возникновение острого пиелонефрита.

«ЗОЖ»: А какой профилактики следует придерживаться остальным смертным?

СИНЯКОВА: Надо лечить урологические заболевания. А то ведь как обычно происходит, человек избавился от камней и на радостях забывает о необходимости посещать врача. Однако успокаиваться рано, и наблюдаться у врача следует непременно. Нельзя оставлять без внимания и хронические заболевания. Я уж не говорю об обязательном выявлении и лечении гинекологических заболеваний, особенно инфекционных, передающихся половым путем, например, таких, как хла-

мидиоз. Советую чаще бывать у стоматологов, поскольку кариес — весьма коварный очаг инфекции.

Нередко одним из факторов риска становится хронический цистит. Левомецетин и фурагин, конечно, помогают убрать его симптомы, но процесс-то подспудно продолжается, и чреват он острым пиелонефритом.

У пожилых мужчин на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы, а проще говоря, аденомы, может возникнуть нарушение оттока мочи. Учащенные ночные выходы в туалет, как и вялая струя мочи, затрудненное мочеиспускание — явное тому доказательство. Не дожидаясь этих событий, рекомендую пенсионерам и всем, кому за 50, не реже одного раза в полгода делать УЗИ предстательной железы и почек. На этом основании врач может решить вопрос о тактике лечения и его эффективности, дабы предотвратить операцию.

«ЗОЖ»: Ну, а после перенесенного острого пиелонефрита можно вздохнуть с облегчением и наконец забыть о визитах к медикам?

СИНЯКОВА: К сожалению, нет. Надо продолжать лечение амбулаторно под наблюдением уролога в поликлинике, периодически повторяя контрольные анализы мочи и УЗИ почек. Кстати, при больнице им. С.П.Боткина имеется консультативная поликлиника, где бесплатные прием ведут специалисты и сотрудники кафедры урологии Российской медицинской академии последипломного образования.

«ЗОЖ»: Не считите за обиду, но спасение-то какое-нибудь от хирургов-урологов

есть? Или проще всего любому — под нож?

СИНЯКОВА: Такая неизбежность признавалась до последнего времени. Действительно, при остром гнойном пиелонефрите к операции «приговаривали» всех. Сейчас ситуация изменилась кардинально, появились эффективные антибиотики, позволяющие в ряде случаев при своевременном их назначении под наблюдением врача отказаться от операции в критический момент.

Благодаря профилактике и своевременному лечению урологических заболеваний острые воспаления почек теперь возникают гораздо реже. Следовательно, и помощь хирургов больным пиелонефритом требуется меньше. Но главное, мы научились при своевременном вмешательстве медиков помогать больным антибиотиками и внутривенными вливаниями, обходясь без хирургии. Наука не стоит на месте.

«ЗОЖ»: А как насчет фитотерапии?

СИНЯКОВА: На этапе долечивания после выписки из стационара мы рекомендуем прием антибактериальных препаратов чередовать с питьем травяных отваров, которые обладают противовоспалительным и мочегонным действием. Например, толокнянки, брусничного листа, почечного чая, отвара полевого хвоща. Обычно назначается десятидневный курс антибактериальных препаратов, который сменяет двух-трехнедельная фитотерапия.

И мне остается только призвать читателей газеты — проявлять бдительность и почаще беспокоить нас своими сомнениями. Береженого, как говорится, Бог бережет!

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

Кто крылья мне даст,
чтобы взмыть,
Как птица, взлететь
в небеса,
Но я уже разучилась
ходить...
Как верить теперь
в чудеса?

Как хочется жить, хоть
нет сил у меня,
Спасения ждать, лишь
надеясь на чудо,
Слава Богу, что рядом
семья и друзья —
Простые, открытые,
честные люди.

Адрес: Щепкиной Вере
Андреевне, 416320, Аст-
раханская обл., Камызяк-
ский р-он, с. Верхнекали-
ново, ул. Ленина, д. 80.

«ЗОЖ»: Вера Андреев-
на, как вы понимаете,
мы не могли не напеча-
тать стихи Нины, кото-
рые она написала, пока-
зывая буквы алфавита.
Пусть это будет ей ново-
годним подарком от
«ЗОЖ». Письмо мы пере-
дали нашему консуль-
танту — доктору Влади-
миру Степановичу Хоро-
шеву, и он уже отправил
в Верхнекалиново ответ.
Надеемся, вы скоро его
получите.

КОСНУЛИСЬ СЕРДЦА МОЕГО

Очень часто хочется на-
писать в НАШУ газету, в ча-
стности, о болезни Рейно,
с которой борюсь вот уже
10 лет и о которой практи-
чески знаю очень мало. Но
как-то не получается, со
временем туго. И вдруг —
как взрыв, как озарение.

Получила № 21(225) ве-
стника «ЗОЖ», а там — ри-
сунок Людмилы Киселевой
— портрет старушки. И та-
кая боль в сердце, и сле-
зы. Прижала номер газеты
к груди: да это же портрет
моей незабвенной мамы.
Вот ее платок, ее руки —
работающие, добрые. На
лице страдание, что не ос-
талось сил помогать нам.

Да, да, это Мария Анто-
новна Алексеева, всю
жизнь прожившая в селе

Красный Кут Приморского
края. Трудная судьба дос-
талась маме: послевоен-
ные голодные годы, семе-
ро детей, муж-алкоголик...
Подняла нас мама, поста-
вила на ноги, помогала и
словом, и советом, и делом
до конца дней своих. Уже
нет ее с нами, а боль утра-
ты не утихает.

Спасибо тебе, «ЗОЖ», что
коснулся сердца моего,
разделил боль. Я словно
поплакала в плечо верно-
му другу, и мне стало чуть
легче. А замечательной ху-
дожнице Людмиле Киселе-
вой от всего сердца желаю
добра, мужества и творчес-
ких успехов.

Т.Павленко.

Приморский край.

«ЗОЖ»: Спасибо за ис-
креннее, взволнованное
письмо. Жаль, что вы не
сообщили свой адрес,
имя и отчество. Люд-
мила Георгиевна Кисе-
лева могла бы написать
вам несколько слов.
Кстати, сегодня фанта-
зии художницы Киселе-
вой, ее представления о
новогодней заснежен-
ной России — на первой
полосе.

РАДА КАЖДОМУ ПИСЬМУ

Огромное спасибо за
подарок — мое напечатан-
ное письмо «И жизнь не
кажется такой унылой» в
вестнике «ЗОЖ» (№ 7
(211) за 2002 год).

Я не представляла, что
на свете столько много
добрых людей и что со-
всем незнакомые люди
могут быть такими пони-
мающими и отзывчивыми.
Мне пришло больше 150
писем, много бандеролей
и подарков. Ответить сра-
зу всем не могу, но стара-
юсь. Я рада каждому пись-
му, большое всем спасибо!
Искренне желаю процвета-
ния «ЗОЖ», чтобы его чи-
тательский круг расширял-
ся. Без всяких сомнений —
у вас прекрасная газета!

Адрес: Затворниковой

Ане, 461080, Оренбург-
ская обл., Первомайс-
кий р-н, поселок Воло-
дарский, ул. Комсо-
мольская, д. 24.

«ЗОЖ»: Жизнь 14-лет-
ней Анечки и ее 19-лет-
него брата проходит в
инвалидных колясках,
но эти люди не сдают-
ся. «Сама я — человек
веселый и людей люблю
с улыбкой на лице», —
говорит Анечка.

Напечатав письмо Ани
Затворниковой в № 7 за
2002 год, мы не сомне-
вались, что читатели от-
кликнутся на ее просьбу,
и мы рады, что еще раз
не ошиблись.

С РЕШЕТОМ ЗА ВОДОЙ

Когда я вышла на заслу-
женный отдых, то есть на
пенсию, то оказалась как

бы за бортом жизни. В
сердце поселилась пусто-
та, ничего не хотелось де-
лать. Но взяла себя в руки
и решила организовать
«Клуб одиноких пенсионе-
ров».

Теперь мы — ветераны —
стали одной дружной се-
мьей. Собираемся на дни
рождения, читаем стихи, об-
суждаем материалы, опубли-
кованные в вестнике
«ЗОЖ». И мы забыли об
одиночестве, о том, что мы
никому не нужны. Что греха
таить — такие мысли иногда
посещают нас, пенсионеров.
Вот какие частушки мы поем:

Мы, калужские бабульки,
Никогда не пропадем.
С решетом пойдем

к колодцу

И воды в нем принесем.

Адрес: Смычковой Ве-
нере Григорьевне,
248600, г. Калуга, ул.
Добровольского, д.24,
кв. 66.

СЛОВО МОЛОДОЙ ПЕНСИОНЕРКИ

Как же давно я не пи-
сала в вестник «ЗОЖ»!
Закрутилась, заверте-
лась с домашними де-
лами — семья у нас
большая, с котом — семь
душ. И вестник тоже
стал членом нашей се-
мьи. Дело даже не в том,
что в №4(208) прочита-
ла решение жюри кон-
курса на лучшую стихот-
ворную подпись к фото-

графии прадеда с правнуком, из которого узнала, что мне
присуждена первая премия. Хотя, не скрою, в состоянии при-
ятного шока пребывала некоторое время. Спасибо!

Я молодая пенсионерка, мой возраст — это юность ста-
рости. Много-много лет проработала на единственной в
России экспериментальной художественной фабрике
«Идеал». Профессия моя — резчица по дереву, художе-
ственная резьба по липе. Красивая работа, хотя и руки
болели, и мозоли не сходили. Но такое удовлетворение
получала я от того, чем занималась! Теперь от нашей
фабрики остались какие-то крохи, а ведь в свое время
наши изделия знали в 24 странах мира!

Меня поразили работы художницы Людмилы Киселевой,
опубликованные в юбилейном, 21-м (225) номере вестника
«ЗОЖ». Сколько горестного одиночества, тоски в портрете
старушки! Низкий поклон вам, Людмила Георгиевна, за ваш
труд.

Мы ведем здоровый образ жизни, следуем многим реко-
мендациям, опубликованным в вестнике. Решила послать
вам фотографию внучки Киры: это первая елка в ее жизни.

С наступающим Новым годом вас, дорогие зожевцы!
Адрес: Ждановой Алевтине Валентиновне, 610021,
г. Киров, ул. Екатерины Кочкиной, д. 8/4, кв. 52.



УЛУЧШЕНИЯ НАЛИЦО

Как вы вовремя для меня поместили материал о «Невотон-цирконии». Прочитав, я решил, что это последняя моя надежда вылечить мои тазобедренные суставы. Я четырежды лежал за последние годы в госпитале, раз в больнице. Наступало временное улучшение на 2 месяца. А потом боль в тазобедренных суставах возвращалась такая, что уснуть мог только сидя, приняв перед этим болеутоляющее и снотворное лекарство на ночь. Измучился от болей. Пройти без боли мог не более 30 шагов. Выписав этот аппарат, я сразу же перед сном за 5 часов поставил его на больное место сустава, и... я заснул, не ощущая боли. На вторую ночь «Невотон» не ставил: решил испытать, правда ли это. Боль вернулась. Без лекарств уснуть не смог. Перед третьей и последующими ночами ставил «Невотон» — боль не появлялась. После 10 ночей я его вообще не снимал с бедра, решив, что он лечил весь сустав. Он сам с чайную ложку и крепится на тонкой резинке вокруг талии и может перемещаться при ходьбе по бедру и его лечить.

Результат такой: начал его ставить 20 сентября и боли в суставе ни ночью, ни днем при ходьбе не чувствую. Прохожу свободно 600 шагов, отдыхаю 5 минут, мне ведь уже 85 лет и, естественно, устаю от нагрузок, после перерыва хожу до 2000 м. Так как у меня иногда болит и поясница, то я перевел «Невотон» на поясницу. Улучшение чувствуется, но нужно время, чтобы судить о результативности.

Добавляю, что я занимался и занимаюсь физкультурой для ног каждое утро по 1,5 часа или с мешочком песка в 3 кг на стопе ног, или с растягивающей-

ся резинкой (для тренировки спортсменов). Делаю каждое утро по 5 минут массаж на бутылке с теплой водой — катаюсь на ней поясницей.

Адрес: Васильеву Георгию Иосифовичу, 142116, Московская обл., г. Подольск, ул. Ульяновых, д. 1, кв. 107.

ЧТОБЫ ИНСУЛЬТ ОБОШЕЛ СТОРОНОЙ

Ежегодно в России происходит 400 тысяч инсультов. Нарушения мозгового кровообращения связаны с напряженным ритмом деятельности, чрезмерными психическими нагрузками, нездоровым образом жизни. Жертвами этого заболевания были, например, Черчилль, Рузвельт, Сталин. Для профилактики инсульта очень полезен массаж.

Снять стресс поможет упражнение на расслабление. Удобно сядьте. На 10-15 минут закройте глаза, побудьте с собой наедине. Это убережет вас от повседневно возникающих конфликтных ситуаций. Упражнение можно выполнять ежедневно 2-3 раза.

Исходя из личного опыта, могу предложить читателям газеты активизировать мозговое кровообращение с помощью массажа головы, который делают сидя или стоя. Для этого сжатыми в кулак пальцами интенсивно поглаживайте голову ото лба к затылку и далее, к шее, а потом в обратном направлении (2-3 раза). В течение 1-2 минут поколачивайте подушечками пальцев всю голову, особенно лоб и затылок, а потом столько же по времени — виски и щеки, постепенно перемещая пальцы к уху. Затем следуют прямолинейные растирания ладонями ушей и левой, и правой ладонью противоположно-

го плеча (по 10-15 раз).

В конце утренней зарядки я выполняю виброгимнастику (по А.А.Микулину), то есть встаю «на цыпочки», отрывая пятки от пола, вернее, от резины. Я делаю сотрясения-подъемы на наполовину заполненной воздухом камере от колеса грузового автомобиля. 20 сотрясений-подъемов при вертикальном положении головы, по 20 — при повороте головы вправо-влево и движении головы вперед. После такой зарядки повышается интенсивность кровообращения в сосудах мозга.

**Энтузиаст
здорового образа жизни.**

Адрес: Сорокину И.Н., 443110, Самара, ул. Циолковского, 7-7.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ

Неужели уже 10 лет прошло? Трудно поверить. Мое письмо вы опубликовали в самом первом номере вестника «ЗОЖ». Для меня это было неожиданно. Я тогда подлечилась и почувствовала себя лучше. Очень была благодарна вам за публикации по урилотерапии. Пройдя курс лечения, гимнастикой заниматься продолжаю.

Теперь я использую еще один метод поддержания здоровья «Гимнастика для лентяев» — так шутливо назвал ее профессор. Суть в следующем. Пожилые люди вроде нас всегда трудно поднимаются с постели, их «бросает» из стороны в сторону, часто кружится голова. Для облегчения этого состояния и придумана гимнастика, о которой я хочу рассказать.

Проснувшись, делаю массаж внутренней части пальцев рук, начиная с кончиков пальцев. Каждый палец массировать надо отдельно минуты 1,5-2. Затем тоже минуты две интенсивно сгибать и разгибать пальцы, помахивать кистями рук. Следующий этап

— ладонями сгибать-разгибать ушные раковины, тереть их пальцами. И последнее: промассировать «третий глаз» — точку между бровями чуть выше переносицы. Этот массаж нужно делать очень осторожно, начинать с полминуты-минуты, не более. Когда организм привыкнет, можно увеличить время.

У меня вначале даже после небольшого массажа начиналось головокружение, появлялась тошнота. Но со временем это прошло, сейчас массаж мне доставляет удовольствие. Кроме того, еще лежа, сгибаю-разгибаю пальцы ног. Можете мне поверить, что, «крутя» лодыжки кругами, вправо-влево, вперед-назад и шевеля пальцами, я привожу весь свой организм в движение. Кажется, что даже живот начинает шевелиться.

Вставать с постели после всех этих манипуляций надо постепенно, не резко. Потом, уже стоя, сделать еще несколько упражнений. Руки на уровне плеч — и махи в разных направлениях с небольшой амплитудой, круговые движения. И вот еще что: массировать коленные чашечки с минуту-две, затем столько же — под коленками. Благодаря этому у меня совсем перестал болеть мой травмированный в детстве позвоночник.

Хочу сказать еще о том, что мы с мужем окончательно избавились от головных болей благодаря контрастному душу и растиранию головы до приятной теплоты жестким махровым полотенцем. В новой квартире это стало доступно. Дали нам ее еще аккурат к нашему серебряному юбилею, а нынче уже 26 лет нашему семейному союзу. А «ЗОЖ» мы читаем вместе с соседкой из старого дома. Слава Богу, мы и еще три семьи живем рядом. Опять мы вместе...

Адрес: Зубковой Нине Ивановне, 420066, Татарстан, г.Казань, а/я 291.

О ТРОЙЧАТКЕ ИВАНЧЕНКО И ПО ХОДУ ДЕЛА

Уважаемая редакция, вы зря волнуетесь за вашу, а точнее — нашу газету.

Вот, например, Савелий Крамаров был всенародно любимым киноактером. Любой считал за честь быть с ним знакомым. Уехал он за границу. Сделал операцию, дабы исправить свою неповторимую внешность, снимался даже в фильмах (лучше бы я его там не видел). А результат? Мы любимца потеряли, и он не нашел себя...

Неповторимость «ЗОЖ» не в «чем-то новеньком от читателей», а в письмах от них. Газета живет духом времени, причем простым, народным духом, который, между прочим, не все и переносят. Так что не пытайтесь «уехать за границу».

«ЗОЖ» стал настолько народным, что уже даже не вы, а читатели (точнее, дух народа в лице читателей) начали редактировать газету. И это хорошо. Признаком же правильности выбранного вами пути является увеличение числа подписчиков. Проблема же в настоящий момент заключается не в «отсутствии новенького», а в том, как «переварить старенькое», которое постоянно увеличивается. И решение этой проблемы лежит в не последнюю очередь в обмене опытом зожевцев по использованию имеющегося материала.

А теперь к делу. Все мы знаем о тройчатке профессора В.А. Иванченко и ее положительных свойствах по борьбе с паразитами. Но рекомендации, которые даны по ее приготовлению и использованию, уж очень громоздки. И для того, чтобы повседневно использовать тройчатку по этим рецептам, надо быть довольно-таки больным челове-

ком. Как когда-то я писал в письме «Чтобы не оказалось поздно, или ответ А.У.» (№ 10 (142) за 1999 год): болезнь заставит поработать над собой, даже если ты ленивый. Так вот, первоначально я все ингредиенты взвешивал на аптекарских весах и делал все, как и рекомендовалось. Однако быстро утомился, интерес пропал, да и болезни, которая заставляла бы все это выполнять, уже не было. Однако желание по использованию тройчатки осталось... И спустя некоторое время я начал делать так:

Первый вариант. Я беру не 1 г пижмы, 0,25 г полыни и 0,5 г гвоздики, а, к примеру, 100 г, 25 г и 50 г соответственно. То есть в соотношении 4:1:2. Надеюсь, идея понятна. Затем (здесь мне понадобились аптекарские веса) я взвесил готовую смесь: 1,75 г (1 г + 0,25 г + 0,5 г), тем самым получив нужную порцию. Эту порцию я замерил по объему. Объем у меня получился равным чайной ложке с небольшим верхом. Я использую ложку, но можно использовать любую другую емкость, например, пробирку. Засыпать туда смесь и сделать метку. И в дальнейшем аптекарские веса будут не нужны.

Второй вариант, который я сейчас и использую, немногим отличается от первого, но он попроще. Я беру составные части, но не по весу, а по объему. Например: 1 стаканчик полыни, 2 стаканчика гвоздики, 4 стаканчика пижмы. Смешиваю — и тройчатка готова. Объем приема смеси (1 чайная ложка с верхом) я уже знаю. Тут и болезни не надо, чтобы заставила изготовить и принимать смесь, а нужно лишь понимание необходимости приема этой смеси в борьбе с паразитами.

Сергей Кудряшов.
Санкт-Петербург.

«Наверняка и побыстрее», но очень осторожно

Меня заинтересовала статья в «ЗОЖ» «Ядовитое счастье» (№ 23 (227) за 2002 год) о морознике. Дело в том, что я давно использую это растение и знаю о нем не понаслышке.

Согласен со всеми основными выводами «за» и «против», приведенными в статье, как и с тем, что «зожевцы» будут решать эту проблему самостоятельно. Хочу поделиться опытом, как свести к минимуму риск от передозировки. Действительно, начальную дозу в 50 мг в домашних условиях отмерить очень и очень сложно. К тому же в общей массе страдающих наверняка будет немало тех, кто смутно представляет себе, чем миллиграмм отличается от миллилитра, а последний — от грамма. А это разница в 1000 раз! Отсюда и до беды рукой подать. К тому же не секрет, что «лишние» килограммы настолько уже «достали» прекрасную (и не только!) половину человечества, что они готовы есть морозник столовыми ложками, лишь бы «наверняка и побыстрее». Между тем есть очень простой способ избежать ошибок, который, кстати, нередко упоминается в рекомендациях по приему, но, к сожалению, в недоработанном виде. Речь идет о приеме порошка с медом. Советую дневную дозу размешивать с чайной ложкой меда.

А почему бы не приготовить состав сразу на месяц? Для этого я беру 4,5 грамма резаных корней и заливаю их 300 мл жидкого меда. Несложно подсчитать, что на 3-литровую банку надо 40-50 граммов корней, а это количество уже легко взвесить. Наставить свежие корни надо не менее полугода, но если используется порошок, то это не требуется. Правда, есть подозрение, что в виде порошка морозник может

накапливаться в складках ЖКТ, хотя я думаю, исследования на эту тему вряд ли проводились, и это скорей всего просто предположение. Одна чайная ложка вытяжки будет содержать требуемое количество экстракта — рекомендуемую начальную дозу.

Применяют морозник и наружно, но только вытяжки лучше делать на основе нерафинированных растительных масел первого холодного отжима, чтобы масло было «живое».

Медовый бальзам из морозника кавказского я принимаю регулярно (во время постов), и все хвори обходят меня стороной, так как болезни — они ведь от лукавого, а «Христова трава» для них пострашней ладана.

А, чтобы не приобретать под видом морозника какие-нибудь опилки (часто его подменяют, например, крушиной, которая также имеет послабляющий эффект), лучше выращивать его самому, на приусадебном участке, где он прекрасно растет из семян, очень декоративен и хорошо зимует. Ведь недаром у него есть и второе название — зимовник. Хотя оно, возможно, говорит еще и о том, что цвести он начинает в то время, когда еще не сошел снег. Вот только семенами, к сожалению, смогу поделиться не раньше августа, т.к. прошлогодний запас уже закончился.

Хочу добавить только, что состав бальзама из морозника очень сложен (входят многие эндемики Кавказа). Непрост и процесс его приготовления, поэтому рецептов не высылаю.

Желаю всем, в том числе и нашей любимой газете, кавказского долголетия!

Адрес: Герасимову Сергею Александровичу, 352901, Краснодарский край, г. Армавир-1, а/я 80.

В ЧИСТЫХ СПЕКТРАЛЬНЫХ

Корреспондент «ЗОЖ» во время командировки в Болгарию изучал проблему взаимоотношения официальной медицины и народных лецителей – так зовут целителей на Балканах. Сегодня мы публикуем первый материал из болгарского блокнота.

Валентина Томова – одна из наиболее известных после Ванги болгарских целителей и ясновидящих. Способность видеть астральный облик человека в виде контрастных узоров чистых цветовых пятен настолько сильна, что женщина ставит диагноз за считанные секунды. Как правило, ей достаточно услышать голос человека, узнать его имя и дату рождения. Тотчас она видит цветную картину, подобную томограмме: малейшие отклонения линий и пятен от гармонического идеала означают то или иное заболевание.

Когда все только началось, 17 лет назад, Валентине самой не верилось в истинность полученного дара. Она искала возможность доскональных проверок своих диагнозов. К счастью, в Болгарии добиться этого оказалось возможно: авторитет Ванги приучил медиков не отвергать с ходу уникальные явления.

К примеру, только за один 1998 год Томова поставила 34515 диагнозов. Часть из них независимо проверялась на современном медицинском оборудовании. Чтобы исключить взаимовлияние ясновидящей и врачей, пациент поочередно входил в кабинет, где работала Валентина, и в соседний – к врачам. Если и случались расхождения в выводах, то лишь в деталях либо в терминологии; при дальнейшем об-

суждении эти мелкие разногласия устранялись.

Расскажу лишь о нескольких случаях из жизни Валентины.

...У родителей пропал ребенок. Отчаявшись найти его обычными способами, они пришли к Валентине. Осмотрев одежду малыша, ясновидящая назвала день, когда ребенок будет найден. Так и произошло.

...В одном из притонов Варны исчезла девушка. Валентина указала именно на то место, где ее скрывают. Там девушку и нашла полиция.

...В 1997 году в Болгарии пытались отсрочить смерть православного патриарха Теодора: цирроз печени, уретрит, гипертония и прочие недуги оставляли мало шансов на выздоровление старого человека. Врачи не верили в успех. Воздействуя на больного биоэнергетически, Томова не только устранила хронические заболевания патриарха, но и улучшила качество его крови, что подтвердили анализы. Она еще долго на большом расстоянии (отец Теодор вернулся к себе в Грецию) вела пациента и только в 2000 году сообщила, что больше сделать ничего не может. Врачи признали, что дополнительные три года жизни владыка получил исключительно благодаря Валентине Томовой.

После многочисленных, корректно проверенных успешных излечений Валентину Томову приняли на работу в Научно-иссле-

довательский центр медицинской биофизики. Здесь работа ясновидящей строится так. Номер ее мобильного телефона регулярно публикуется в массовых газетах. Люди звонят со всей Болгарии, а в последние годы также из Германии, США, Австралии... За несколько минут Валентина ставит диагноз и чаще всего дает пациенту конкретные рекомендации по лечению. Не всегда, правда, удается проверить их действенность: выздоровевший человек редко считает своим долгом позвонить и сообщить, что все хорошо. Однако такого рода обратная связь все же существует.

Бывают и случаи непредсказуемые. Однажды позвонила женщина и взмолилась помочь: у дочери пропала новая машина. Валентина сразу переспросила: «Белая?» «Белая!» Следует совет позвонить в полицию и попросить оцепить конкретные кварталы в столичном районе Орландовцы. В запасе только два часа, по истечении которых машину перекрасят, сменят номера и перегонят в другое место. Через час раздался благодарный звонок потерпевшей: полиция вернула ей машину.

...Человеку, позвонившему с острой болью в спине, Томова поставила диагноз: камень в почках. Оказывается, уже назначена операция по его удалению. Целительница убедила больного договориться с врачами и отложить операцию всего на одни сутки, а потом перезвонить ей в назначенный день. За это время она мысленно разрешила камень пополам и стала мысленно же тереть две половинки друг о друга. Во время второго телефонного разговора с

больным Валентина попросила его сделать рентген и перезвонить. Вместо звонка был визит: счастливчик привез своей издательнице кучу подарков.

Рисуя цветными фломастерами астральные картинки пациентов, однажды в 1993 году Валентина «заигралась» и вроде бы шутки ради продиагностировала Землю. Получился этаким желтый «факел», тянущийся от Земного шара. А четыре года спустя российский спутник сфотографировал заряженные частицы, захваченные в космосе геомагнитным полем, — картина получилась в точности такой же.

Это явно не случайное совпадение заинтересовало астрономов. Один из них, старший научный сотрудник Центральной лаборатории солнечно-земных связей Цветан Дачев, оценил способности ясновидящей и начал с ней серьезно сотрудничать.

В феврале 1999 года Валентина нарисовала распределение плазменных потоков вокруг Земли – получился параболический. Астроном увидел в этой картинке гелиомагнитнофизический «портрет» нашей планеты и попросил коллег сопоставить его с последними магнитометрическими данными. Оказалось, перед ними графически начертан прогноз небывалой по силе магнитной бури, которая и в самом деле накрыла Землю в марте 2001 года.

Томова стала «просвечивать» другие планеты Солнечной системы. У них, как у живых существ, проявились свои сердце, легкие, печень и прочие органы. Не всегда, кстати, вполне здоровые. Для астрономов все эти цвет-

ЦВЕТАХ

ные картинки оказались «говорящими». Структура Марса, изображенная ею в июне 1999 года, в точности совпала с рисунком IV века до новой эры, хранившимся в Александрийской библиотеке.

Затруднение возникло лишь с «портретом» Плутона: чего-то не хватало, Валентина словно не могла навести внутренний бинокль на фокус. В Софии не получится, решила женщина, и поехала на юго-запад страны, в деревушку Рупите, на могилу Ванги. Там, у холмика великой пророчицы, пришла подсказка: взять лиловый карандаш. Томова так и поступила — и девятая планета, последняя в Солнечной системе, заняла свое место в астральной галерее.

А вот Вселенную Валентина изобразила плоской, как стол, а вовсе не сферой, как мы привыкли думать. Вскоре американские астрофизики получили столь же парадоксальный результат.

Вот уже шесть лет Томова консультирует по телефону. Работая через сутки, она принимает по 300-400 звонков в день, проводя по 10-12 часов в работе. Не устает, как уверяет Валентина: любимая работа не утомляет.

Рекомендации, которые она дает пациентам, конечно же, индивидуальны и конкретны. Но по моей настойчивой просьбе Валентина согласилась поделиться несколькими, наиболее общими, по поводу часто возникающих проблем.

Вот что рекомендует Валентина Томова для очистки лимфы, печени, почек и желчного пузыря:

Взять четыре луковицы, не очищая их от шелухи, промыть и обтереть, наре-

зать вместе с шелухой и добавить две столовые ложки подсолнечного масла. Подогреть на маленьком огне до размягчения лука. Добавить два литра воды и довести до кипения. Затем варить на слабом огне два часа. Добавить два кубика постного бульона. Полтора литра полученного бульона (вместе с луком и маслом) — доза приема на один день. Принимать варенье следует, задерживая каждый глоток во рту на 5 секунд. После третьего дня очищения проявится реакция: учащенное мочеиспускание и метеоризм. Прием препарата производится 7 дней подряд, потом двухнедельный перерыв; еще 3 дня прием, две недели перерыв и, наконец, еще 3 дня прием препарата. Во время очистки едят овощи, фрукты и немного белого куриного мяса. Такая очистка обеспечивает вывод всех токсинов из организма и эффективно помогает при гастритах, колитах, ревматоидных артритах.

Для ликвидации гематом (синяков), нарывов, чирьев, гнойных фистул Валентина Томова рекомендует компрессы из специального «теста»:

Один яичный желток, одну столовую ложку меда и одну столовую ложку растительного масла смешивают с мукой до образования густой массы. Компресс накладывают на сутки.

Профилактика и лечение геморроя проводятся так:

Каждый вечер в зону возможной или проявленной болезни на 15 минут направляется струя горячей воды.

Григорий МАЛАЙ.
София — Москва.

ПЕЙТЕ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

После публикации в 12-м номере «ЗОЖ» моей заметки, которую вы озаглавили «Самый объемный файл», ко мне хлынули письма. Какое-то время я добросовестно писала ответы, перегоняла их на дискету, ходила в Интернет-клуб для распечатки (у меня пока нет своего принтера) и отправляла. Потом поняла, что моей пенсии не хватит на оплату услуг Интернет-клуба. Теперь отвечаю через газету, так как вопросы в основном однотипны.

Самые частые — как лечить грипп и кашель.

Грипп можно вылечить за один день, самое большое — за три. Как только появились первые признаки, нужно купить на рынке имбирь (в отделе пряностей) и принимать пить имбирный чай. В стакан кипятка класть четверть чайной ложечки порошка имбиря, а также все, что вы привыкли класть в чай, — варенье или сахар, и т.д., и выпивать этот чай потихоньку. И так через каждый час-полтора. Имбирный чай действует удивительно быстро, насморк уходит после первых двух стаканов, кашель исчезнет стаканов через 5-6. Эта пряность относится к тем редким растениям, которые могут побороться не только с воспалительными процессами, но и, как ни фантастично это кажется, с вирусами.

Если ваша болезнь так упряма, что не поддалась в первый же день лечению имбирем, тогда нужно на завтра брать литр пива, лимон, гвоздику (пряность) и корицу (тоже пряность), а также три яйца. Яичные желтки растираем со столовой ложкой сахара. Пиво греем почти до кипения, высыпав в него половину чайной ложечки порошка корицы и столько же гвоздики, настругиваем на мелкой терке желтой лимонной корочки примерно от четверти лимона, кладем туда же растертые желтки. Теперь на самом слабом огне греем и помешиваем минуты две-три. Пить медленно по половине стакана через каждые два часа, каждый раз нагревать до горячего состояния. Это старинное английское средство было когда-то опубликовано сразу во многих изданиях. У меня было много случаев испытать его действенность, и всегда я с благодарностью думала об изобретателях-англичанах.

Ну, а если и на третий день от гриппа в организме еще что-то осталось, то пьем корицу. В стакан сладкого кипятка сыплем столько порошка корицы, сколько можно взять двумя (большим и указательным) пальцами. Посмотрите, как выглядит половина таблетки аспирина, — вот примерно столько должно быть корицы.

Дозировка здесь большого значения не имеет, но и перебарщивать нет смысла, чтобы не избаловать организм. Пить через каждый час-полтора.

Вот только что получила письмо о безудержном кашле у девятимесячного малыша. Я бы в таком случае два-три раза в день проводила массаж грудной клетки ребенка — и спереди, и на спинке. Можно потирать, похлопывать, потискать, поёрзать кожей по ребрам. Ребенок должен воспринимать это, как игру, ласку, удовольствие. На ночь я бы натирала грудную клетку бараньим жиром. Очень хорошо класть какую-нибудь игрушку повыше, чтобы ребенок с трудом дотягивался.

Такое упражнение исключительно полезно для легких и бронхов. Хорошо, если вы будете провоцировать смех у малыша, чтобы хохотал во всю глотку (только учтите, что щекотка слишком быстро доводит до изнеможения).

А вообще-то, если в семье все так и ждут повода простудиться, значит, назрела генеральная уборка в доме. Следует отодвинуть мебель и снять пыль со стен и с мебели, а когда встречается плесень, нужно не только оттереть ее, но и протереть эти места тряпкой, смоченной в крепком солевом растворе и выжатой (чтобы сырость не разводилась).

Иногда одной только такой уборки бывает достаточно, чтобы у всей семьи воспрянул иммунитет.

Адрес: Тихомоловой Наталье Борисовне, 354000, Сочи, а/я 923.

С умом, с верой и в меру

Рецепты от Нины: от «зеленки» до глины

БЕНЗИН

Однажды в молодые годы, возвращаясь из дома культуры, я почувствовала сильную ноющую боль в голени. Еле дошла на полусогнутых до дома. Жили мы тогда, три девчонки, в Северном порту на квартире (город засасывал рабсилу). Не помню, кто мне дал совет натереть ноги бензином. Но утром встала, как огурчик. Был 61-й год. Ничего подобного больше не повторялось.

Пенсионеркой, в 90-е годы, пришлось идти работать, как говорится, по несчастью (внуки — безотцовщина, муж умер, пенсия мизерная).

Стала работать техничкой в подъездах, зимой и летом — с водой и мокрой тряпкой. Ну, и начали кости и суставы ныть то там, то здесь. Вспомнила я старый совет и стала натирать бензином больные места. Сразу скажу: никаких укутываний, все просто — налил на ладонку и мажь понемножку. Бензин можно любой брать: и авиационный, и для зажигалок. Испаряется он сразу, и запах через несколько минут исчезает.

Бензин у меня снимает боль, устраняет или останавливает процесс воспаления. Указательный палец на левой руке начал искривляться, теперь не болит и дальше не деформируется. Пальцы на руках не могла сжать в кулак, не гнулись, теперь, как видите, пишу. Чем раньше начинаю натираться бензином, тем лучше. В любое время дня и ночи. Я даже перед выходом на работу натираюсь.

Не хочется говорить о грустном, но для сомнеющихся приведу печальный пример моей сестренки. На нее без боли нельзя было смотреть: кожа да кости, все суставы, хребет деформированы. Когда у нее еще только колено болело, привозила ей бензин для зажигалок, он тогда 17 копеек стоил: «Светланка,

За всю жизнь у меня накопилось несколько замечательных и вместе с тем простых рецептов, которые помогают выжить в море инфекции. Стараюсь болезнь сразу убить, пока она не убила меня. Некоторые не любят лечиться. А я не люблю болеть. Может, мое послание будет длинным, но здесь вся жизнь моя. Как говорится, всю жизнь копила, чтоб махом всех излечила. Но если серьезно, то пора браться за возрождение народной мудрости.

Итак, с умом, с верой и в меру бензином заправляйся и на мороз отправляйся.

мажься». Отмахивалась: «Воняет, воняет».

Она умерла год назад, в 42 года.

Бензином пользовалась и моя мать, когда, как она говорила, «в бедро вступало». Сейчас ей 83 года, и она забыла про эту боль. Старший внук как-то пожаловался на боль в голени. Пару раз ему натерла — больше не жалуется.

Не знаю, как в других городах и областях, но у нас в городе и области болезни суставов и костей — массовое явление. А про бензин никто не знает.

«ЗВЕЗДОЧКА»

Вьетнамская «Звездочка» тоже хорошо помогает при болезнях суставов, костей. Она у меня на столике около кровати прописалась: чуть что заболит — ее в ход пускаю. Любые шишки, синяки, ушибы — все быстро рассасывается.

Она меня выручает и как сердечное средство. Когда заколет сердце или ночью вдруг от духоты и отопления станет плохо, дышать нечем, сердце останавливается, — я мажу под левой грудью «Звездочкой», мажу нос и ноздри. Иногда, когда устанут глаза, — смажу «Звездочкой» веки и полежу с закрытыми глазами минут 15. Даже слезы потом меньше текут на морозе. Если заняться серьезно, то, может, и слезотечение излечится.

Когда я начала работать в подъездах, — а там ноги промокают, замерзают, — начались судороги левой ноги. Стала натирать «Звездочкой». Помогло, года три судорог нет. При-

вожу ее матери в деревню, у нас судороги наследственные. Теперь ее судороги редко беспокоят.

Еще надо для укрепления костей пить кальций, он недорогой, лучше наш, отечественный. Можно яичную скорлупу есть. Я ее промываю сразу, как расколю, просушу, измельчаю на мясорубке (можно на кофемолке, у кого что есть) и хрумкаю иногда. В наше темное время у всех кости стали хрупкие: чуть упал — гипс. Это раньше кости были такие, что оглоблей не перешибешь.

КАЛИНА

Калина себя хвалила: «Я с медом хороша». А мед: «Я и без тебя хорош». У моей бабушки в холодных сенях всегда стоял сундук, полный мороженой калины. Я помню, что всегда была пареная калина, стряпали с нею пирожки треугольные с дыркой посредине. Потому, наверное, и проблем с давлением не знали.

В 1999 году я болела плевритом, один мужчина дал мне рецепт: 2 литра воды, 3 стакана калины, кипятить на слабом огне 10-15 минут. Затем кастрюлю плотно закрыть и 6 часов греть. Отвар процедить, ягоды убрать, добавить 500 г меда, настаивать еще 6 часов. Принимать перед едой треть стакана 3-4 раза в день.

Только недавно я себе сделала этот настой: то калины не было, то меда. Делала на глазок, калины было литра 3 (в деревне осенью сама собирала по снегу). Чтобы не пропала

на балконе, заложила всю в шестилитровую кастрюлю, налила полную воды. Потом меду около 1,5 кг добавила. Получился чудный концентрированный напиток — развожу водой 1:1, пью, и голова не болит.

ТЫКВА

Не зря в народе говорят: «Печенки друг — тыквы круг». Совсем недавно узнала отличный рецепт из тыквы для печени. Нашей паспортистке из ЖЭУ один грузин подсказал, а она мне передала.

Берете тыкву, отрезаете верхушку, внутренности вынимаете. В тыкву засыпаете сахар, закрываете отрезанной верхушкой, как крышкой, и ставите ее в блюдо или таз. Она стоит, пока корочка не станет мягкой, тонкой. Потом содержимое сливаете в банку и ставите в холодильник. Получается масса, как мед, и пить ее можно, сколько захочешь, и когда захочешь.

Паспортистка воспользовалась этим рецептом и с тех пор забыла о болях в печени.

«ЗЕЛЕНКА»

Люди мои дорогие, не было бы многих ситуаций от ран, от порезов, если бы под рукой у вас всегда была «зеленка». Не пренебрегайте ею. Мой маленький внучек плачет, но сам идет в ванную, где стоит эта жидкость, — мазать ранку. Ведь сейчас в воздухе много всяких «кокков», даже царапки от кошки воспаляются, а помазал разок, и беды не будет. Имейте всегда «зеленку» дома, на даче, в машине... Старые испытанные лекарства — самые хорошие.

Я «зеленкой» знаете что вылечила? Геморрой! На спичку — ватку с «зеленой», и туда. Поплясала минут 15-20 — вот и все дела. Раз и два помазала. Помогает всегда.

Адрес: Воропаевой Нине Никитичне, 630107, Новосибирск-107, ул. Троллейная, д. 160, кв. 46.

Как в нашей семье лечат крапивницу

В одном из номеров вестника в рубрике «Отзовитесь!» прочитала просьбу подсказать народное средство от крапивницы. Расскажу, как лечатся в нашей семье.

Крапиву двудомную вместе с корнями хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить 5 минут, остудить. В отваре искупать больного. Процедуру повторить несколько раз. Для усиления эффекта 3 раза в день по 1/3 стакана принимать отвар внутрь за 30 минут до еды. А весной можно есть свежие ростки крапивы. Для этого необходимо набрать свежих ростков длиной не более 5 см, положить на ладонь, пересыпать солью и перетереть до выделения сока. Теперь можно смело кушать крапиву, не опасаясь ожогов. Таким способом уже многие вылечились.

Мне 64 года. Давно страдаю от головных болей, перепробовала много средств. Однако ничего не помогало. В № 20 (176) «ЗОЖ» за 2000 год прочитала про АСД-2 и с декабря 2000 года начала принимать фракцию Дорогова два раза в день — утром и вечером, прибавляя каждый день по одной капле. Довела количество капель до 15 и продолжила прием, уменьшая каждый день на 1 каплю. Знаете, даже и не заметила, как у меня прекратились боли, улучшились самочувствие, сон и зрение.

Адрес: Гагловой Лейле, 363610, РСО-Алания, Кузовский р-н, с. Карджин, ул. Чтиева, д.52.

А ус действительно золотой!

Весной на даче наступила на гвоздь, торчащий из

фундамента теплицы, еле дошла до летней кухни. Сразу залила ногу зеленой, забинтовала и пошла доделывать грядки. Вечером сделала компресс из свежей урины, но вскоре нога так разболелась, что я не знала, куда ее положить. Отрезала листок от «золотого уса», положила на бинт, помяла скалкой и привязала к ноге. Через двадцать минут боль прошла, и я проспала всю ночь. Каждое утро я привязывала свежий листок и работала в огороде. Еще несколько дней похромала, и все зажило.

Дочка как-то слегла с температурой 39°, сильный кашель. Настойкой «золотого уса» я натерла ей грудь и давала пить по ложечке в течение нескольких дней. Дочь вскоре выздоровела.

Набедокурил было мой кот. Я его за загривок, а он вцепился мне в руку когтями и зубами, оставив две глубокие раны. Дочка заставила съездить в травмпункт, там прописали антибиотики, физиолечение и перевязки. Но я обработала раны настойкой, привязала листочки от уса. Ничего не пила и на процедуры не ходила. Привязывала листок, бинтовала, надевала перчатку и работала на даче — горячее время. А рыжий красавец кот Шурик живет теперь со мной, мы нашли общий язык и любим друг друга.

Были и еще случаи, когда помог «золотой ус», но однажды выручил чеснок.

Муж уронил на ногу тяжелую болванку: раздробил суставы пальцев. Долго ходил в гипсе, потом ему делали перевязки с мазью Вишневского. Раны заживали плохо, и я предложила свой метод: на бинтик, сложенный вчетверо, положить натертый зубчик чеснока и приложить к больному месту. Будет жечь, нужно потерпеть, зато после трех процедур муж пошел на поправку, ранки стали затягиваться. А на очередной перевязке врачи удивились быстрому заживлению.

«ЗОЖ» люблю, лечусь сама и даю советы знакомым, рекомендую выписывать. Мне 62 года. Уже несколько лет каждое утро прохожу свои 100 шагов — летом в ледяной воде из колодца, зимой по снегу, делаю гимнастику Стрельниковой, хожу на ягодицах.

Адрес: Есиповой Светлане Федоровне, 652888, г. Междуреченск Кемеровской обл., ул. Октябрьская, д.3, кв. 21.

Мой фирменный чай «ёлки-палки»

Как-то прочитала заметку о том, что еловый чай помогает при инсульте. Дождавшись Нового года, я взяла чистый мешок и пошла собирать хвою с выброшенных новогодних елочек. Нарезала веток, дома промыла каждую в проточной воде, просушила на чистой простыне, поставив вокруг горящие церковные свечи, чтобы очистить эти целебные веточки от плохой энергетики. Высушенные веточки сложила в тканевый мешок.

С тех пор пью елки-палки чай много лет, не болею, а ведь мне уже 64.

На трехлитровый чайник беру литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, заливаю кипятком и кипячу 15 минут. Я еще добавляю понемногу разных трав: спорыш, смородины лист, малиновый. Отвар оставить до утра, пусть настоится.

Пейте этот чай сколько душе угодно с вареньем, конфетами, медом, сахаром, но обязательно с лимоном. Съедайте по 5—6 зубков чеснока в день, кстати, лимон отбивает запах чеснока. Не бойтесь горечи, она лучше бальзама Биттнера.

Такой чай очищает сердечно-сосудистую систему,

выводит радионуклиды, лечит почки, восстанавливает весь организм. Полный курс лечения 4—5 месяцев.

Вот так я даю «вторую жизнь» выброшенным новогодним елкам, и не надо портить растущие молодые деревца.

А еще я сама делаю яблочный уксус, на ночь пью стакан воды с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой яблочного уксуса: сон отличный и кишечник хорошо работает.

Адрес: Руденко Валентине Петровне, 160022, г. Вологда, ул. Казакова, д.13 «А», кв.54.

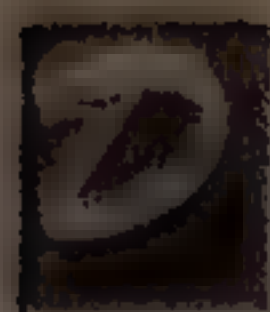
Лучшее средство от радикулита — баня

Предлагаю рецепт, неоднократно испытанный мною и моими соседями. Уже 30 лет нас спасает русская баня.

У механизаторов, комбайнеров, водителей есть профессиональная болезнь, когда ни встать, ни сесть, ни согнуться, ни разогнуться. Если бы я только раз пробовал этот прием, не стал бы рекомендовать. Но я этот метод применял шесть раз, и — отличные результаты.

В чем он заключается? Иду в баню. Сильно распариваю поясницу, растираю ее веником. Ложусь на живот. Напарник втирает в поясницу черное хозяйственное мыло в течение 5 минут. Затем тыльной стороной ладони растирает, сначала легонько, а потом с силой. После бани сразу в постель. Утром никаких признаков боли: делаю резкие движения, поднимаю тяжести — и все нипочем.

Адрес: Бадаеву Ибрагиму Касимовичу, 442327, Пензенская область, Городищенский район, с. Средняя Елюзань, ул. Адикаева, д.31.



Интуиция подсказала: поможет алоэ

Четыре года назад, летом, внук с друзьями пошел купаться в Вятке. Но неудачно нырнул и ударился о дно, попала инфекция. Через несколько дней на внука было страшно смотреть: на скуле образовались гнойные мокнувшие раны, которые распространились на всю щеку. Я посоветовала ему протирать раны камфорным спиртом, но это не помогло. Он уехал в госпиталь по месту учебы, в Казань, но лечение не дало положительного результата. Недели через две парень вернулся.

Решила попробовать алоэ. Растение у меня огромное, старое. Срезала листик, промыла, отрезала колючки, разрежала вдоль и приложила к ране. Сверху бинтик и закрепила лейкопластырем. Утром промокнула и присыпала толченым стрептоцидом. Днем оставила рану открытой, чтобы дышала. Три вечера — и все прошло, лицо у внука очистилось.

Адрес: Кармановой Лидии Григорьевне, 612960, Кировская обл., г. Вятские Поляны, ул. Школьная, д. 82, кв. 19.

Гастрит больше не донимает

Вот уже год, как я забыла о гастрите. Сейчас и вспоминать страшно, какие были боли, как вызывали «скорую». И вот однажды мне родственница прислала рецепт настойки. Я, не откладывая, сделала, выпила первую порцию и как на свет заново родилась! Сейчас могу кушать все — боли не мучают.

5 литров молока поставить на теплое (я ставила на котел), чтобы оно быстро скисло. Довести до кипе-

ния, но не кипятить. Откинуть творог, а в сыворотке отварить просеянный и промытый овес в пропорции 5:1, т.е. 5 частей сыворотки, 1 часть овса. Варить в эмалированной кастрюле 3—4 часа на очень слабом огне. Остынет — процедить. Овес выбросить, а в сыворотку добавить 300 г меда и 125 г спирта. Все поставить в холодильник. Принимать перед едой по 30 г за 15—20 минут до еды, перед употреблением взбалтывать. Выпить надо 3 порции.

Я делала так: наливала 30 г вечером, чтобы согрелось, а пила утром. Как только выпью, так наливаю к обеду и т.д., чтобы пить не прямо из холодильника, а комнатной температуры.

Адрес: Борисенко Раисе Петровне, 347751, ст. Мечетинская, Ростовской обл., Зерноградского р-на, ул. Победы, д. 52.

Одним махом три болячки

Моя бабушка научила меня лечить ринит простым способом. Нужно заварить кипятком обычную пряную гвоздику — 10 штук на 1 стакан кипятка. Пусть настоится до коричневого цвета, и можно закапывать по 1—2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день, желательно почаще. Не будут и аденоиды беспокоить, и про ангину забудете, если будете полоскать горло этим настоем.

Адрес: Ичевой Е.З., 355004, г. Ставрополь, пр. Оренбургский, д. 1 «а».

Лепешка вместо горчичников

Этот метод лечения простуды особенно хорош для маленьких деток. У самой двое, так что средство проверенное.

Для приготовления медово-горчичной лепешки надо взять:

1 ст. ложку сухого горчичного порошка

1 ст. ложку муки

1 ст. ложку меда

1 ст. ложку растительного масла.

Все смешать и поставить на 3—5 минут в духовку. Получится крутая масса коричневого цвета. Делим ее пополам, раскладываем каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки кладем ребенку на грудку, вторую на спинку. Заворачиваем лентой из простыни, надеваем шерстяную безрукавку и укладываем ребенка спать. Лепешка не жжет, во всяком случае, мои дети не жаловались. Утром все снимаем и протираем места компрессов. Через 3-5 дней таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов.

Моя знакомая вылечила у маленькой дочери воспаление легких, а я лечила у детей бронхит.

Адрес: Игнатьевой Ирине Николаевне, 446350, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Мира, д. 54.

Осиновый чай может вернуть голос

В одном из номеров вестника женщина жаловалась, что потеряла голос. Даю совет. Надо нарубить коры со старой живой осины, заварить и пить как чай без ограничений. Если болезнь не запущена, настой быстро поможет.

Адрес: Крученник Валентине Матвеевне, 652520, Красноярский край, Березовский р-н, п. Березовка, ул. Заводская, д. 57а, кв. 25.

Стручки желтой акации — отличное средство от зубной боли

В детстве моя старшая дочь очень испугалась и стала мочиться по ночам. Лечение в больнице не помогло. По совету соседки я стала поить ее отваром лаврового листа: 3 средних листочка на стакан воды. Кипятить 5—10 минут, накрыть крышкой и оставить остывать. Принимать по полстакана 3 раза в день. За неделю мы вылечились.

Созревшие стручки желтой акации — отличное средство от зубной боли, особенно хорошо помогает при флюсах.

1/4 стакана стручков залить холодной водой до полного стакана, поставить на огонь. Закипит — снять и укрыть. Когда остынет, полоскайте рот как можно чаще: флюс прорвется в течение суток. Этим же раствором хорошо полоскать горло при ангине, даже фолликулярная ангина проходит за три дня.

Всю жизнь я работала, вырастила пятерых детей. Легко никогда не было. Мое счастье — дети. Слава Богу, сумела вырастить. В «крутые» не стремятся, но и не пропадут. В трудную минуту мне всегда вспоминалась лягушка из притчи, которая, попав в крынку с молоком, так сильно начала барахтаться, что взбила масло и смогла выбраться из ловушки. Поэтому хочется пожелать нашему поколению: «Не сдавайтесь! Человек живет, пока двигается».

Адрес: Кощенковой Людмиле Ивановне, 658026, Алтайский край, Тальменский р-н, д. Усть-Чумыш, ул. Озерная, д. 52.

Чеснок от поликистоза

Я знаю женщину, которая страдала поликистозом почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

- При изжоге сделайте по 3 больших глотка воды, и изжога прекратится.

- От герпеса на губах хорошо смазывать болячки соком чеснока 3 раза в день до выздоровления.

- При грибке распарьте ноги в горячей воде с хозяйственным мылом. Вытрите насухо и смажьте больные места уксусной эссенцией. Достаточно 3—4 процедур на ночь. Носки после стирки обязательно проглаживать горячим утюгом, а обувь дезинфицировать раствором формалина. Этот же рецепт поможет от шпор и натоптышей.

- Если у вас трещины на пятках, распарьте ноги в растворе донника желтого и смажьте свиным салом, подсолнечным или сливочным маслом, прожаренным с луком.

Адрес: Жуковой Валенти

тине Ивановне, 398006, г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

Лекарь у дороги

Мне 22 года. Я ваш постоянный читатель. Хочу поделиться очень простым рецептом от язвы желудка. Моя мама однажды услышала от своих знакомых такую историю. Их друг сильно «запустил» свою язву. В больнице ему сказали, что без операции не обойтись. Он был дальнотойбойщиком и на следующий день уходил в рейс. Операцию назначили на день приезда, дольше тянуть было нельзя. И кто-то этому мужчине посоветовал заваривать подорожник как чай и пить. В рейсе он был примерно месяц, может, чуть меньше, но все время пил настой подорожника вместо кофе, чая и вместо простой воды, если хотелось пить. Когда вернулся, естественно, первым делом пошел в больницу. Но врачи руками развели: язвы не было.

Мама запомнила этот рассказ. И однажды рецепт пригодился.

У ее сослуживца был пародонтоз: опухали и кровоточили десны, расшатывались зубы. Так вот, мама посоветовала жевать подорожник, когда захочется, но не меньше трех раз в день. Только «использованный» подорожник не глотать, а выплевывать. Дня через два или три мужчина заметил, что зубы перестали шататься, а десны кровоточить. Он был так рад, что всем рассказывал о своем исцелении.

Как-то меня ужалила оса. Палец стал на глазах распухать и чесаться. И тут я вспомнила про подорожник, вышла во двор, сорвала листочек, разжевала и приложила к месту укуса. Через пять минут опухоль

спала, немного, правда, подергалось, а через минут тридцать вообще все прошло.

Адрес: Исаевой Юлии, 398024, г. Липецк, ул. Союзная, д. 28/2.

Лечение заняло 20 минут

Радикулит мучил меня много лет. Лечился я по наставлению врачей, применяя яды, пчелиный и змеиный, перцовые пластыри и горчичники, принимал грязевые процедуры в Ессентуках, на Тамбуканском озере, в Трускавце, делали мне блокады в периоды обострений, парафиновые аппликации, растирания камфорным спиртом, сероводородные ванны, солевые ванны, горячие кирпичи, горячая соль в мешочках и компрессы с ржаными лепешками на ночь.

Может, перечисленное лечение кому-то и помогло, но только не мне.

Я работал учителем. Как-то — это было лет 26 назад — летом с детьми отправился погреть свою поясницу на песочке у Черного моря, в Джубгу.

Сосед по жилью, инженер-электрик, поведал мне один рецепт от радикулита и заверил, что почти всем больным помогает. Ну, а я, как всегда, пропустил народный метод мимо ушей. Однако на следующий год с семьей я снова поехал в Джубгу и повстречал на пляже того самого инженера, который, увидев меня, спросил: «Ну, что, расстались со своим радикулитом?». Извинившись, я объяснил, что забыл его рецепт, и на этот раз слушал его рекомендации очень внимательно.

А теперь главное: как удалось рецепт применить!

Лежу дома с приступом радикулита — не повер-

нуться от боли и не пошевелиться. Сильнейшее обострение.

Сын с женой поставили электроплитку между двумя стульями так, чтобы один из стульев упирался в стену и не двигался.

В эмалированном тазике вскипятили 4 литра воды, на каждый литр влили по столовой ложке уксусной эссенции.

С оханьем и аханьем жена и сын помогли мне лечь на стулья так, чтобы плечи лежали на том, который у стены, а «мягкое место» на другом. Сын поставил таз с кипятком на электроплитку под моей поясницей, чтобы голая поясница находилась на расстоянии 15—20 сантиметров над поверхностью воды. Меня закрыли одеялом и включили электроплитку.

Когда становилось очень горячо, электроплитку выключали или приподнимали край одеяла. Главное было — не обжечь поясницу кипятком.

Все лечение заняло 20 минут!

После первого сеанса я самостоятельно встал, отправился на лоджию, поднял и поставил мешок с картошкой. Подошел к зеркалу, повернулся спиной и устался на красную поясницу, невольно подумав: «Чудеса! Только что была невыносимая боль и вдруг исчезла».

Через сутки надо было повторить процедуру и всего проделать их три, но я ограничился двумя, и вот уже более 20 лет — хотите, верьте, хотите, нет — как радикулит меня не беспокоит.

Адрес: Гаврилову Алексею Тихоновичу, 357600, г. Ессентуки Ставропольского края, ул. Кисловодская, д. 57.



Глина против астмы

Просматривая рубрику «Отзовитесь», я обратил внимание на неоднократные обращения по поводу бронхиальной астмы. Между тем около полусотни моих знакомых избавились от нее с помощью нехитрого способа.

На область груди (на два пальца выше сосков) в виде мантишки накладывают аппликацию из глины (для взрослого человека требуется 2-2,5 кг). Для этого глину кладут в таз, заливают водой и разминают до тестообразного состояния, трижды повторяя при этом молитву «Отче наш». Затем на грудь кладут кусок марли, а на нее слоем в 4 см глиняную массу, покрытую сверху какой-нибудь тканью и теплым платком, шарфом и т.п. Больной должен пролежать, укрывшись одеялом, два часа (детям до 13 лет достаточно одного часа).

Глина для аппликаций может быть использована только один раз. Процедуру надо повторять ежедневно перед сном не менее шести раз, оберегая себя от сквозняков и холода.

Глина годится любого цвета из мест, расположенных вдали от автодорог, промышленных территорий и геопатогенных зон. Чем глубже она залегает, тем лучше.

Адрес не сообщаю, поскольку средств на переписку не имею, я — пенсионер.

Владимир

Яковлевич Веселов.

Ярославская обл.,
пос. Октябрьский.

Сеанс навозотерапии

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом лечения полиартрита.

По распределению меня

направили в Донбасс. Работа была связана с вылазками в шахту. А чтобы попасть в 60-метровую лаву, надо иметь крепкие руки и ноги. И надо же тому случиться, что у меня заболели плечи. Да так, что не могла рук поднять, а к врачу идти стеснялась — ведь только приехала. Решила спастись гимнастикой и массажем, благо в аптеке было полно всяких мазей для растирания.

Выбирала специальные упражнения для рук. Движения вызывали адскую боль. Плакала, но делала, предварительно распарив плечевые суставы горячим молоком, как мне подсказала одна знакомая. Постепенно боли прекратились, и на плечи я с тех пор не жалуюсь. Зарядка, между тем, вошла в привычку.

Это произошло со мной в 35 лет. А много позже, уже пенсионеркой, я взялась убирать в доме горы штукатурки после капитального ремонта. Из-за холодной воды заболели кисти рук. В больнице объявили диагноз — полиартрит. Лекарства не помогали. Пальцы сковало так, что даже авторучку не могла держать. По совету бывшей сотрудницы выписала из Трускавца озокерит — лечебный горный воск. (Тогда практиковалась такая услуга). И мне прислали 5-килограммовый брикет с инструкцией. Начала ежедневно делать компрессы с медицинской желчью и озокеритом, чередуя их. Помогло. Пальцы стали сгибаться.

А тут пришло письмо от дочки, зовет в гости и обещает, что ее свекровь меня вылечит. Приезжаю. Сваха говорит: «Завтра же начнем навозотерапию». Я думала, она шутит. Но наутро мы действительно отправились к коровнику. Меня завернули в целлофан, оставив свободными только руки и ноги, которые я опустила в вырытую в перепаханном горячем навозе воронку. Так я просидела минут 40. После 6-7 сеансов суставы

рук перестали беспокоить. Не могу сказать, что они, как у пианистки, но я вяжу и любую работу по хозяйству выполняю наравне с молодежью, и сплю спокойно.

Адрес: Кравченко П.Н., 440008, Пенза, ул. Новый Кавказ, д.37, кв. 1.

Бадан против женских болезней

Я по профессии учитель. В 1982 году вынуждена была уйти на пенсию по состоянию здоровья. Язва. Мучила она меня более 15 лет. Врачи настаивали на операции, народных средств лечения я тогда не знала... Кто-то посоветовал попить сок свежей капусты. Недели три пила по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Вроде бы стало лучше. Но вскоре язва вновь дала о себе знать. Узнала, что сок надо пить дольше — недель 6-8. Пропила 5 недель по той же схеме — по 1 стакану три раза в день за полчаса до еды. И вот представьте, в течение 7-8 лет язва не беспокоит. Помимо приема капустного сока я посадила себя на диету: исключила мясные и молочные продукты, хлеб подсушивала, питалась в основном кашами и вегетарианскими супами.

У меня была миома 9-10 недель. Операцию делать не хотелось. Я всячески сопротивлялась настояниям врачей, интуитивно почувствовав, что могу вылечиться народными средствами. К тому времени я устроилась на работу в центр Тибетской медицины и решила всерьез заняться собой. Я почистила кишечник, изменила питание — налегала в основном на овощи и фрукты. Избавилась же от миомы при помощи корня бадана. Готовила настой по такому рецепту: 50 г измельченного корня бадана в эмалированной посуде залить 350 мл горячей

(60°C) воды. Дать настояться 8 часов, процедить и хранить в холодильнике. Отцеженные корни не выбрасывать — они пригодятся для тампонов.

Два раза в день делать спринцевания составом, состоящим из 2 столовых ложек настоя бадана и 1 л кипяченой воды. Расходовать на одно спринцевание 150 мл настоя. После вечернего спринцевания — тампоны. В стерильную вату всыпать чайную ложку корней бадана (отцеженных из приготовленного настоя), обернуть тампон стерильной марлей и обвязать белой ниткой. Смочить в настое бадана, слегка отжать и вставить тампон. Под ягодицы положить подушку на всю ночь.

Одновременно 3 дня принимать готовый напар бадана по 2-3 чайные ложки 3 раза в день за час до еды, затем 3 дня перерыв, и такое чередование делать на протяжении всего лечения спринцеванием. Курс — 6-8 недель.

Лечить настоем бадана можно не только миому, но и воспаление придатков, спайки труб, эрозию, все виды кровотечений. Курс лечения — 3-4 недели.

Одновременно с баданом принимать настойку марьиного корня, по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней. Перерыв 10 дней и при необходимости повторить 1-2 курса.

Приготовление настойки марьиного корня (пиона уклоняющегося):

50 г измельченного марьиного корня положить в темную бутылку (0,7 л) и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней.

Следует помнить, что все водочные и спиртовые настоики — в момент приема их внутрь — разводятся водой в соотношении 1:3.

Адрес: Демченко Александре Ивановне, 125080, г.Москва, Ленинградское шоссе, д.3, кв.187.

Как избавиться от варикозного расширения вен и келоидных рубцов?

Адрес: Лавиновой Ладе, 660094, г. Красноярск, ул. Щорса, д. 46, кв. 203.

Можно ли вылечить от лимфогранулематоза народными средствами?

Адрес: Соловьевой В.А., 357441, Ставропольский кр., п. Иноземцево, ул. Маяковского, д. 9, кв. 15.

Муж страдает миастенией, болезнь плохо поддается лечению. Помогите советом, как справиться с недугом?

Адрес: Давыдовой Антонине Васильевне, 310470, Тульская обл., г. Плавск, ул. Парковая, д. 1, кв. 14.

Мне 36 лет. Прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от хронического панкреатита и отечного полипа на желчном пузыре.

Адрес: Шпагиной Марине Викторовне, 143721, Московская обл., Шаховской р-н, п/о Середя-Юрьевская, дер. Б. Сытьково, д. 20.

Мне 62 года. 1,5 года назад в результате несчастного случая при пожаре я получил ожоги спины и рук 2-3-й ст. Раны зарубцевались, но мучает зуд, который не прекращается ни на минуту. Буду очень благодарен, если подскажете эффективный народный способ, как избавиться от зуда.

Адрес: Гафурову Альберту Шангареевичу, 450096, г. Уфа, ул. Фрунзе, д. 3, кв. 141.

Люди добрые, подскажите, как вылечить цирроз печени? 2 года назад мне удалили желчный пузырь.

Адрес: Сергиенко М.П., 347803, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, ул. Первомайская, д. 15 «а».

Прошу откликнуться тех, кто избавился от кораллового камня в почках с помощью народных средств.

Адрес: Меркулову Владимиру Ивановичу, 461130, Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Московская, д. 17 «а».

Мне 60 лет, вот уже год не могу избавиться от трещины анального отверстия. Может быть, кто-то знает, как лечиться?

Адрес: Иконниковой Галине Дмитриевне, 456318, г. Миасс-18, пр. Октября, д. 20, кв. 60.

Сыну 7 лет. Ребенок страдает полипозом толстого кишечника. Ежедневные кровотечения, слабость. Я очень прошу всех, кто знает, как облегчить состояние мальчика, отзовитесь!

Адрес: Исаченковой Оксане Викторовне, 445350, Самарская обл., г. Жигулевск, р-н В-1, д. 19, кв. 22.

Год назад у дочки удалили аденоиды, но через 3 месяца воспаление возобновилось. Снова предлагают операцию, но хотелось бы избежать ножа.

Адрес: Ульяновой И.В., 412030, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Фабричная, д. 1, кв. 1.

Я болею уже 7 лет. Диагноз: синдром Жилиа де ля Туретта (моторные и вокальные тики). Очень прошу, если есть способ поддерживать нормальное состояние без таблеток, пожалуйста, напишите.

Адрес: Щербаковой Елене, 127644, Москва, ул. Вагоноремонтная, д. 13, кв. 70.

Отзовитесь, кто вылечил миопию глаз и помутнение стекловидного тела.

Адрес: Холодовой Нине Ивановне, 602209, Владимирская обл., г. Муром, пос. Механизаторов, д. 51, кв. 5.

Мне 80 лет, в 1997 году перенес инсульт: парализовало левую часть тела. Если кто-то знает, как победить мой недуг, буду признателен.

Адрес: Сухомлинову Алексею Алексеевичу, 403873, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Лазарева, д. 19 «а».

У мамы сильные судороги: сводит ноги. А еще у нее стенокардия. Помогите.

Адрес: Крыловой Надежде Павловне, Московская обл., г. Одинцово, Можайское шоссе, д. 97, кв. 13.

У меня болен внук: гипоплазия зрительного нерва. Зрение 0,02 %. Отзовитесь, кто хоть что-то может подсказать.

Адрес: Галине Николаевне, 117570, Москва, ул. Красный Маяк, д. 13 «а», корп. 7, кв. 53.

Сыну 14 лет. 3 года назад у него удалили меланому на виске, а сейчас она растет снова. Добрые люди, откликнитесь, подскажите, как избежать второй операции?

Адрес: Додак Валентине, 3220, Молдова, г. Кишинев, ул. Титулеску, д. 26.

Пожалуйста, помогите! Как вылечить молочницу (вагинальный кандидоз)? Врачи разводят руками. Мне 28 лет, болею уже больше года.

Адрес: Светлане, 125445, г. Москва, ул. Беломорская, д. 5, к. 1, кв. 67.

Мне 76 лет. У меня кисты почек (35-60 см). Помогите советом, как от них избавиться?

Адрес: Винокурову Василию Степановичу, 656036, Алтайский край, г. Барнаул, ул. П. Сухова, д. 56, кв. 14.

Мужчине 33 года, второй год прикован к постели:

сломан один шейный позвонок. У нас есть надежда, что кто-то справился с этим несчастьем и сможет посоветовать, как встать на ноги.

Адрес: Воробьеву Александру Юрьевичу, 673314, Читинская обл., Карымский р-н, курорт «Дарасун», ул. Рабочая, д. 60, кв. 2.

Мне 26 лет. Как вылечить фиброзно-кистозную мастопатию народными средствами?

Адрес: Ярцевой Елене, Самарская обл., г. Кинель, ул. Крупской, д. 34.

Уже четвертый год страдаю деформирующим артрозо-артритом тазобедренных суставов ног. Лечился уколами, таблетками, но продолжительного эффекта не получил. Помогите, может, кто знает, как победить болезнь народными средствами?

Адрес: Гечеру Константину, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, ул. Красногвардейская, д. 154, кв. 4.

Прошу откликнуться тех женщин, кто успешно борется с раком яичников 2-й ст. Я прошла операцию и химиотерапию. Метод Шевченко мне не подходит.

Адрес: Черных Н.И., 309504, Белгородская обл., г. Старый Оскол, микр-н Интернациональный, д. 46, кв. 63.

Как избавиться от невралгии тройничного нерва?

Адрес: Енютинной Анне Ивановне, 170024, г. Тверь, пр. Ленина, д. 2, кв. 125.

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от филярии (подкожные глисты). Пробовала лечиться настойкой черного ореха, Тодикампом, карболовой кислотой, коньяком с касторкой. Ничего не помогло.

Адрес: Трубчаниновой А.К., 454088, г. Челябинск, ул. Кудрявцева, д. 27, кв. 10.

РЯДОМ С ТРАВНИКОМ

Здоровье у населения России в последние годы «хромает» на обе ноги. Даже в ясные, солнечные дни небо над многими крупными городами серое от бензинового смога и смога, густая пелена дыма от горящих лесов и торфяников застилает все вокруг, затрудняя дыхание, съедая у людей последние капли иммунитета. Восполнить же издержки «цивилизованной» жизни нечем — лечение и отдых в санаториях простым людям недоступны, цены на лекарства запредельные. Денег на нормальную пищу хватает далеко не всем. Хоть лебедой питайся...

— Лебедой не пробовал, а вот крапива очень даже полезна, — неоднократно советовал мне давний знакомый со станции Думиничи Иван Михайлович Птушкин, ветеран войны и труда. — Только лучше употреблять ее сырой, в свежем виде, — делился мыслями калужский травник. У меня на садовом участке даже небольшая плантация есть. Вы знаете, что молодая крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины и лимоны, а каротина в ней столько же, сколько в моркови? В день достаточно съесть всего 20 граммов крапивных листьев, и суточная потребность вашего организма в витамине А будет обеспечена. Побег и листья крапивы содержат также витамин К, фитонциды, соли железа, кальция, калия и многих других полезных веществ.

Когда я жил в Думиничах, то часто приходилось слышать, какую огромную помощь оказывает своим землякам Иван Михайлович. Много лет он ведет дневник, наблюдая за природой и погодой, собрал богатейший материал по траволечению, проводя опыты на себе. Он мечтает выпустить книгу, передав рукопись сыну Анатолию, живущему с семьей в Кривом Роге, на Украине.

Разумеется, мой собеседник не поедал растения, как корова — супруги научились делать из них салаты, пюре, супы, настойки. Оказывается, вон сколько бесплатных витаминов в простых растениях, которые мы видим каждый день. Гораздо больше, чем в дорогих заморских бананах, например. Дикорастущая зелень богата витаминами и щелочными

солями, недостаток которых приводит к быстрому размножению в кишечнике гнилостных бактерий. Благодаря фитонцидам растения очищают ротовую полость от микробов, устраняют неприятный запах изо рта. У человека усиливается выделение пищеварительных соков, пища усваивается полнее, выходят из почек камни, улучшается самочувствие.

Народная фитотерапия, не располагая знаниями о витаминах, но длительно наблюдая за действиями на организм тех или иных растений, особенно в свежем виде, практически разрешила вопрос о витаминизации пищевого режима. Так, я узнал, что смолотые в муку ягоды рябины, боярышника, толокнянки, черемухи с косточками, корни одуванчика, лопуха, кипрея давно уже добавлялись нашими предками в муку при хлебопечении. Сок березы улучшает вкус лепешек, а ягоды черемухи, боярышника, калины, паслена и других растений применялись как начинка для пирогов и ватрушек. Расспросив Птушкиных о способе приготовления, мы потом уже сами приспособились выпекать подобные вкусные вещи. Свежие листья, цветы, корневища, луковицы, сушеная зелень многих лекарственных растений: одуванчика, пастушьей сумки, липы, березы, цикория, барбариса, крапивы, сныти, пастернака, сурепки, кислицы, хмеля, борщевика, дягиля, черемши — использовались моими знакомыми в качестве приправы, гарнира к супам, борщам, мясным и рыбным блюдам.

Много лет подряд наш сосед П.П.Панасенков страдал язвой желудка и вот, по рекомендации травника,

стал постоянно есть свежие листья черемши со сметаной или кислым молоком, и болезнь отступила — язва зарубцевалась.

В своей лечебной практике Иван Михайлович убедился, что лучше употреблять для лечения дикорастущие растения, так как они богаче, чем культурные, аскорбиновой кислотой, эфирными маслами. Он научился изыскивать и применять самые разнообразные способы использования лекарственных растений. Так, если кто-то жаловался на плохой сон, Иван Михайлович советовал набить подушку шишками хмеля с характерным запахом, и это во многих случаях помогало. Кроме того, хорошо подвесить у изголовья кровати свежие веточки дуба с листьями. С этой же целью под подушку можно положить цветы мака и других трав. Сам я тоже неоднократно замечал: поспишь на свежей копне из только что просушенного сена три-четыре часа и замечаешь, как организм взбодрился, наполнился новыми силами, ушла тяжесть. Когда однажды маму стянул ревматизм, то, по совету Птушкина, для лечения мы использовали лесную шерсть: иглы сосны вымачиваются в воде, после чего с них сходит твердый слой и остаются мягкие эластичные нити, которые высушивают. Из них мы сделали маленькие подушечки и прикладывали к больным местам. Обошлись без уколов. При кариесе зубов (если в них образовалось дупло) хорошо снимает боль цветок гвоздики или гвоздичное масло.

Раньше пух иван-чая, льняная или конопляная пакля использовались как вата. С этой целью можно применять и камыш, издавна ценившийся как «порезная трава». С него снимается верхний слой и ногтем вынимается белоснежная сердцевинка, напоминающая вату. Приложенная к ране, она оказывает кровоостанавливающее действие. Мне не раз приходилось наблюдать, как

к этому дедовскому методу прибегали мужики во время сенокосной страды, порезав руку и не имея при себе какого-то другого средства. Да они и не требовались: нам все давала природа — в качестве перевязочного средства, помню, шел пушистый полевой жабник, а красноватый сок медуницы заменял йод.

И еще поведал мне Иван Михайлович, что тонкие слои бересты могут заменять пластырь при лечении ран и чирьев, толченая березовая кора хорошо способствует заживлению гниющих ран, а пепел сожженной медуницы затягивает кровоточащие раны, сосновая же и еловая смола являются неплохим вытяжным средством, корни хрена способны заменить горчичники. Дым от сжигаемого смоченного водой багульника может вылечить ребенка от коклюша: нужно окуривать помещение, где находится больной.

Мне навсегда запомнился домик в Лесном переулке на станции Думиничи. Каждый свободный уголок его был увешан травами: аккуратно сложенные, они были упакованы, разложены по видам. Учась с сыном Птушкиных Анатолием в одном классе, я был частым гостем этого дружного, милого семейства. Здесь многое узнал о том, как называется та или иная трава, где растет, когда лучше производить ее сбор, в полной мере используя ее лечебные качества. А мы говорим, что лекарства не хватает. Только собирай!

Адрес: Никишину Геннадия Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

«ЗОЖ»: Читателям, да, впрочем, и нам, хотелось бы получить адрес Ивана Михайловича. Увы, увы, он уехал к сыну на Украину. Живет где-то в Кривом Роге. Если кому-то из читателей известно, где, откликнитесь, сообщите координаты...

Самый лучший день — сегодня

Разумеется, на этом месте вы с некоторых пор привыкли видеть «Творческий клуб». Кого-то мы огорчим, а кого-то, наверное, обрадуем... Так вот, «Творческого клуба» сегодня не будет. Не получилось. Нет материалов. То есть они есть, но все какие-то эдакие... Не такие, как «Обнюхайтесь, свои же!»

Вот мы и решили соединить приятное с полезным — опубликовать работу Виктора Ивановича Мокеева, в которой есть что-то и от «Творческого клуба», и от «Домашнего доктора».

Задумайтесь, проблема осталась.

ХОРОШО, ЧТО КОРОВЫ НЕ ЛЕТАЮТ

Это было летом, летом... когда земля июньским солнышком согрета. Точнее, не согрета, а раскалена. И в такое вот пекло шел я из сада на электричку. Солнце нещадно палило, даже птицы и те где-то попрятались. За полем стояла березовая роща — благодатная тень. Но зря я радовался, лучше бы было обойти рощу стороной.

Едва добрался до середины леса, как над головой раздались крики грачей. Поднял голову вверх, а там, мать божья, на каждом дереве по два-три гнезда и в каждом видно по грачу. И в этот самый момент они стали меня бомбардировать. «Пушка пятьдесят, прицел 120», — бац-бац, и попали. Пугнул я их кулаком, обругал и нагнал ходу. Но что с них возьмешь, птица — тварь невоспитанная. Хорошо, опушка оказалась близко, а за ней луг.

Отдышался, почистился немного, зашагал дальше. Кругом благодать — изумрудные травы, донник благоухает, ромашки цветут. А на лугу коровы пасутся, хвостами помахивают. И невольно подумалось, что грачи — это ерунда, хорошо, что коровы не летают. Представьте себе «стайку» летучих

коров. Тут и зонтик не поможет! От таких мыслей настроение сразу улучшилось, и, улыбаясь «шутке своего воображения», я пошел дальше.

ВИТЯ-СЕКС И СОВЕТЫ В «ДЕНЬ РУЛЯ»

Я тогда работал на автобусном предприятии бригадиром. Вставать приходилось часа в 3-4 утра. В это время по городу ходить — одно удовольствие. Тихо, спокойно, воздух прохладный, прозрачный, на улицах — почти никого. Сегодня — пятница, у нас по обыкновению «день руля». Это мы про себя так называли пятничный выпуск автобусов на линию. По заведенному порядку все начальство проверяло в этот день внешний вид и техническое состояние автобусов.

Подъезжает к воротам автобус моего маршрута. За рулем — Витя-секс. Свое прозвище шофер получил от товарищей за то, что очень он был любвеобильный. Автобус у него чистенький, блестит боками, все горит и моргает, как должно. Директор заходит в салон, и вдруг слышится громовый окрик проверяющего:

— Это что такое? Водителя ко мне!

Невозмутимый Витя поднимается в салон, вроде равнодушно осведомляется, в чем дело. А проверя-

ющий тычет пальцем в потолок, где отчетливо видны следы человеческой ноги. Но Витя-секс даже не смутился:

— А что особенного? У нас в час-пик и не такое может быть.

Ну, вытерли потолок, и отправился автобус в свой рейс. Только потом мы еще долго подшучивали над Витей и следами его любовниц около рабочего места. Я же всерьез взялся учить парня, как увеличить мужскую силу. Вот и читателям могу дать несколько советов по улучшению половой потенции.

Надо побольше двигаться, поменьше лежать, лишний вес срочно сбросить. Очень полезна ходьба на ягодицах (по методу Немывакина). В ежедневный рацион следует включать побольше фруктов и овощей, особенно лука и кураги. Рекомендуются также настойки лимонника китайского, женьшеня, элеутерококка, заманихи или левзеи — по 20-30 капель дважды в день. Их принимают двухнедельным курсом, потом следует недельный перерыв и повторный курс. Полезно к тому же рассасывать в день по одной таблетке маточного молочка (апилака), положенной под язык.

А вот рецепт «настойки бодрости», полезной вообще всем — и больным, и здоровым:

Толчеными кедровыми орехами наполнить чуть более половины бутылки, залить водкой и настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке дважды в день.

СРЕДСТВА ОТ ПРО- СТАТИТА

При воспалении предстательной железы самое полезное и доступное — это семена тыквы. Надо съедать натошак по 30-35

штук ежедневно до улучшения состояния.

Мелко нарезанный корень петрушки (1 столовая ложка) залить стаканом (200 мл) крутого кипятка. Настаивать 10 часов, процедить. Принимать по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды.

Хорошее средство получается и из лопуха (репейника). Измельченный корень (1 столовая ложка) залить двумя стаканами горячей воды, варить пять минут. Принимать по четверти стакана 4 раза в день.

В заключение хочу напомнить правила Поля Брэгга. По-моему, это свод правил здорового образа жизни.

ПРАВИЛА ЗОЖ

Самый большой грех — страх.

Самый лучший день — сегодня.

Самый лучший город — тот, где ты живешь.

Самая лучшая работа — та, которую ты любишь.

Самый лучший отдых — работа.

Самая большая ошибка — потеря надежды.

Самая большая слабость — ненависть.

Самый большой нарушитель спокойствия — болтун.

Самый опасный человек — лжец.

Самая большая потребность — в общении.

Самое большое богатство — здоровье.

Самый большой дар — любовь.

Самый большой друг — хорошая книга.

Твои враги — потакание своим слабостям, жадность, зависть, жалость к самому себе.

Самое отрицательное в человеке — зазнайство.

Адрес: Мокееву Виктору Ивановичу, 420071, Казань, ул. Мира, 67 — 108.

Английский просветитель Томас Мор писал: «Мудрец скорее будет избегать болезней, чем выбирать средства против них». И как же уберечься от недугов?

Необыкновенно дорогая прививка, может дать противоположный результат – всю зиму можно провести на больничном. Женьшень и лимонник далеко не всякому подходят – при гипертонии, например, они – враг. Да и здоровому человеку принимать их мало-мальски продолжительное время нехорошо, ведь они – стимуляторы истощающего действия. Витамины чаще всего производятся совершенно безграмотно – в одну пилюлю запрессовываются, как сельди в бочку, полсотни совершенно разных веществ, и мало кому известно, что через некоторое время в этой пилюле вместо многих витаминов – один «пшик».

Так как же донести до иммунных клеток жизненно необходимые им для борьбы витамины и минералы? Как говорится, «не выдумывайте велосипед».

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Наступили холода, и наша почта опять полна просьбами о рецептах для борьбы с респираторными заболеваниями и «прелестями», остающимися после них: пневмонией, потерей слуха, гайморитами-тонзиллитами, последствиями лечения антибиотиками и т.д.

вайте велосипед». Все изобретения человечества – лишь попытка скопировать что-то созданное природой. На сегодняшний день чаще всего – неудачная попытка.

А природа давным-давно – миллиарды лет назад создала волшебное растение – зеленую одноклеточную водоросль спирулина (Spirulina Platensis). Сегодня Всемирная организация здравоохранения признала спирулину одной из первых среди растений по содержанию питательных веществ. Эта уникальная природная «кладовая» содержит полный набор белков – все восемь незаменимых аминокислот, витамины, микро- и макроэлементы и почти не

содержит жиров. Иными словами, с помощью спирулины можно обогащать организм белком, витаминами во время диеты – это совершенно не отразится на калорийности потребляемой пищи.

В России спирулина появилась 10 лет назад и завоевала популярность в виде зеленых таблеток под названием «ФИТО-СПЛАТ». «ФИТО-СПЛАТ» – это надежное пре-

дупреждение гриппа, инфекционных и онкологических заболеваний. Неоспоримым преимуществом является его высокая эффективность, подтвержденная клиническими испытаниями и отзывами читателей, а принимать его можно постоянно и без консультации у врача.

Усиливая защитные функции организма, «ФИТО-СПЛАТ» работает и как «дворник» – изгоняет различные токсичные элементы, радионуклиды, контакта с которыми в наш высокотехнологичный век избежать нельзя. Именно из-за употребления японцами водорослей, в основном спирулины, Япония за последние 50 лет вышла на первое место в мире по продолжительности жизни: с 44 до 73 лет!

Благодаря природному балансу минералов и органических веществ «ФИТО-СПЛАТ» замечательным образом стимулирует защитные функции организма и повышает иммунитет. Употребление «ФИТО-СПЛАТА» абсолютно безопасно для человека и не имеет побочных эффектов. Так что забудьте о простудах – ведь вам некогда болеть этой зимой!

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

– У меня сразу 2 проблемы – остеохондроз и миома, осложненная эндометриозом. Лечусь уже 8 лет – толку никакого. Пробовала и народные средства. Слышала, что мои недуги лечатся гомеопатией. Посоветуйте, куда обратиться.

Вьюнова Инна, 41 год, Москва.

Отвечает гл. врач гомеопатического центра «Аконит» Елена Григорьевна Воронкова:

«В наш центр часто обращаются больные, много лет безуспешно лечившиеся от остеохондроза, артрозов, артритов, заболеваний эндокринной системы, страдающие женскими заболеваниями. Сразу на приеме проводится полная и точная компьютерная диагностика и индивидуально каждому подбирается схема лечения. При необходимости проводится УЗИ исследование. В нашей же аптеке можно приобрести по низким ценам все назначенные врачом препараты. Лечиться у нас удобно – дешево, и посещать врача достаточно 1-2 раза в год (иностранцев принимаем без очереди). Мы работаем уже 12 лет, помогли тысячам и тысячам больных с самыми разными диагнозами.

Москва, ул. Перовская, д. 65.

Тел.: 302-3442, 918-5997, 782-8138, 375-3840.

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 31 декабря.

Книжные новинки – ПОЧТОЙ

- В.Мэгрэ. 7-я книга «Энергия жизни», 256 стр., 49 руб.
- Н.Семенова. «Против паразитов! Раздельное питание в круге года», 540 стр., 59 руб.
- Н.Семенова. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», 128 стр., 38 руб.
- В.Ерофеев. «Искусство самоисцеления», 192 стр., 39 руб.
- П.Брэгг. «Получить все от жизни», 192 стр., 44 руб.
- Г.Ужегов «Когда вам за пятьдесят», 544 стр., 59 руб.
- А.Добронравов. «Сердечная недостаточность», 192 стр., 43 руб.
- Л.Селезнева. «Остеохондроз», 160 стр., 39 руб.

Вместе с заказом Вы получите каталог «Книги – почтой». Почтовые расходы до 30% от стоимости заказа.

190000, С.-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом». Оплата при получении на Вашем почтовом отделении

Первый номер «ЗОЖ» в 2003 году выйдет в свет 13 января, в канун Старого Нового года, на 32 страницах. В нем будет опубликован полный каталог наших публикаций с указанием заболеваний за 2-е полугодие 2002 года.

Не пропустите этот полезный и нужный номер. А, кстати, вы подписались на «ЗОЖ»?!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Печатаются на правах рекламы. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ». Издаётся с ноября 1992 г. Объем 3 п. л. Цена свободная. Общий тираж 2.861.400 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 1.857.600 экз. Заказ № 18282. Подписано в печать 19.12.2002. Интернет: www.ZOJ.ru e-mail: mail@zoi.ru

ВЕСТИ ЗОЖ



№ 6 (234), март 2003 г.

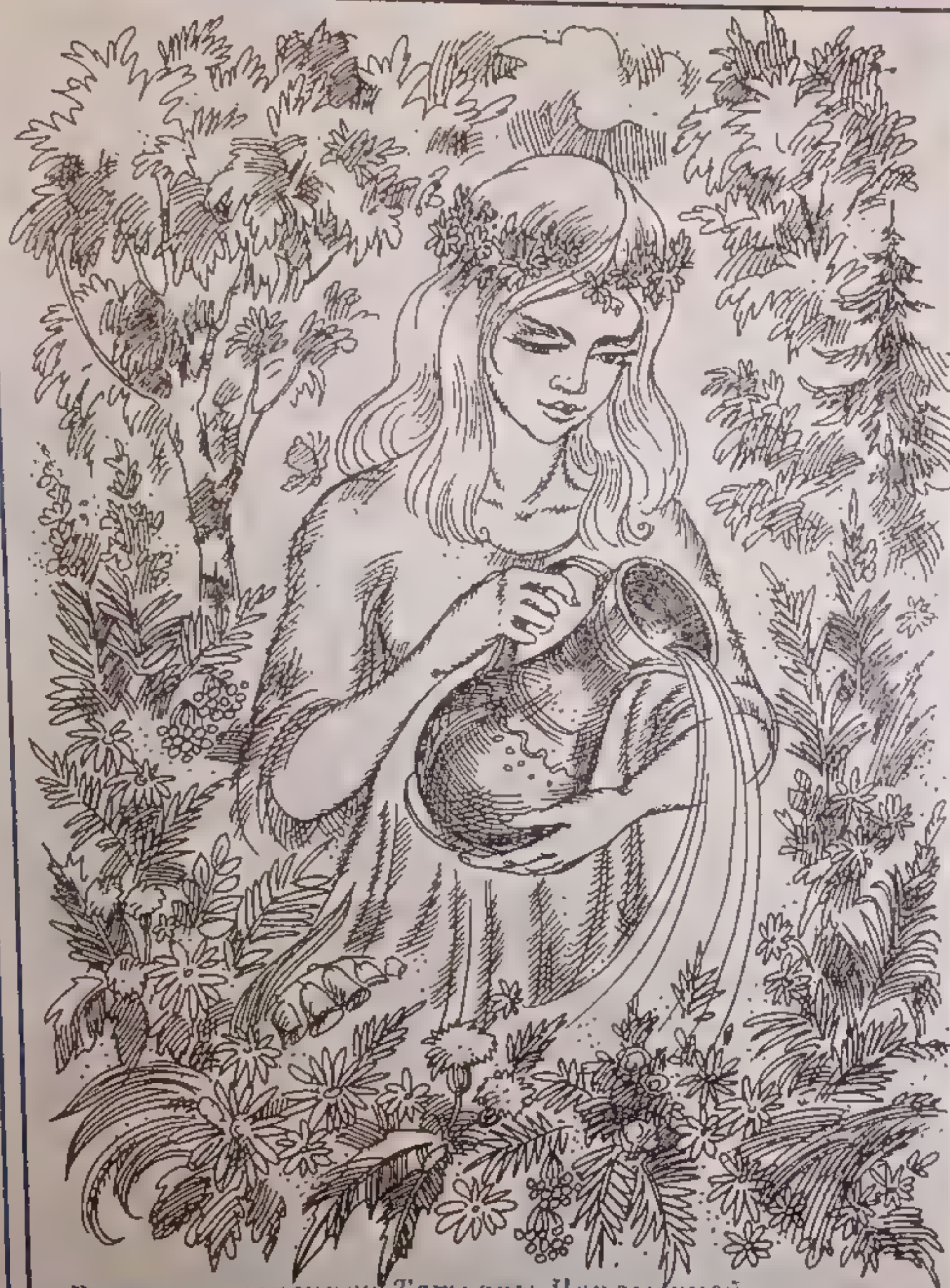


Рисунок москвички Татьяны Чаплыгиной.



Письмо в номер

НА ВОДОЮЮ СЛЕТЕЛИСЬ ВОРОБЬИ

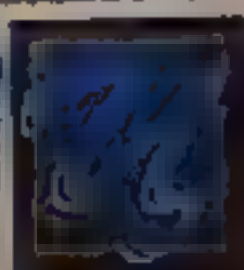
Я – инвалид I группы, воюю с рассеянным склерозом, постоянно нахожусь в «стадии выздоровления». Очень надеюсь, что «моя возьмет». Спасибо, что есть «ЗОЖ» – наш крепкий и надежный друг, очень нас поддерживающий. Но это – вступление, а моя цель – познакомить вас с удивительными людьми, живущими в нашем городе, – Людмилой Михайловной Осановой и Иваном Ивановичем Смольяниновым. Участники Великой Отечественной войны, они прожили замечательную жизнь. Доброжелательные травники безвозмездно помогают очень многим людям сохранить и поправить здоровье, подарить надежду на выздоровление или облегчить страдания.

Людмила Михайловна – биолог и народный лекарь, работала старшим преподавателем в Харьковском государственном университете. Всю жизнь писала стихи – теплые, мелодичные, словом, наши – зожевские. Сейчас она полностью потеряла зрение. Посылаю в редакцию ее стихи. Людмила Михайловна их уже не увидит напечатанными, но ей их прочтут друзья и ученики. Хочется, чтобы она успела почувствовать доброжелательный и благородный стук миллионов сердец читателей газеты, которые не останутся равнодушными к ее строкам.

Адрес: Свечкаревой Майе Алексеевне, 61018, Харьков-18, ул. Новопрудная, д.4, кв.49.

«ЗОЖ»: Майя Алексеевна, спасибо вам за отзывчивость. Мы обязательно опубликуем в следующих номерах цикл стихов Людмилы Осановой «Зеленая аптека», а пока – стихотворение «Март»:

Еще зима, еще ночами стужа,
Но ярче свет, длиннее стали дни.
Звонит капель, и к первым светлым лужам
На водопой слетелись воробьи.
Еще поля белеют зимним цветом,
А город влажной светлостью умыт.
Блестит асфальт, и солнцем обогретый
Ручей хрустальный под окном шумит.
Снегирь – красавец с грудкою румяной
Простился с парком, взяв на север старт.
По солнечным дорогам и полянам
Шагает утро года – месяц март.



Цитата дня

Вчера получила пенсию, а сегодня ее уже нет, а на что жить целый месяц? Пошла с утра платить за газ и свет – за два месяца с меня взяли 210 рублей, присовокупив пени за то, что до 10-го не уплатила. А пенсию получаю 15-го. Пришла расстроенная. Взяла 2 бутылки водки и 2 – масла – решила начать лечиться.

Адрес: Андреевой Лидии Александровне, 462039, Оренбургская обл., Октябрьский р-н, с.Марьевка.

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Второй номер журнала «Предупреждение» насыщен разнообразными полезными материалами. Выделим среди них размышления академика Дмитрия Лихачева о добром и прекрасном и мысли академика Николая Амосова о воздействии физических упражнений на организм. В традиционной рубрике «Анатомия болезни» подробно анализируются проблемы грозного заболевания под названием «инсульт». Как обычно, много места на страницах журнала отведено письмам читателей. Многие из них прислали свои рецепты на конкурс «Домашний кулинар», итоги которого будут подведены в конце года.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ЖИВИТЕ ДОЛГО

Вы знаете, сколько нас? Загляните-ка на последнюю страницу... Почти три с половиной миллиона. Сумасшедшая цифра! Не просто много, по нынешним временам фантастически много! И, конечно же, среди этих трех с половиной миллионов добрых три — люди, которые выписывают и читают вестник последние два-три года. Естественно, они подозревают, что и на заре своего существования в вестнике можно было найти немало интересного.

Так вот, выбирая, что повторить, я обнаружил, что когда-то в «Колонке редактора» публиковал любопытные вещи. К числу таковых можно отнести притчу, которую я в 1994 году обнаружил в книге израильского врача Михаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию». С тех пор, признаться, много воды утекло, и прекрасная эта книга почти позабыта, но сама притча была и будет актуальна во все времена. Остается только ее повторить.

«В 1930 году я лежал в еврейской больнице Кишинева. Там я начал интересоваться проблемой долголетия.

Однажды утром в палату вошел доктор и спросил, не хочу ли я познакомиться с современником Наполеона.

— К старику Янкелю пришел с визитом его дедушка.

Возле койки Янкеля сидел седобородый старец с густыми седыми бровями, прикрывавшими очень живые синие глаза, в которых светился ум. Худой и слабый, он сидел очень прямо, скрестив руки на трости. Когда старец говорил, были видны его зубы, стертые, пожелтевшие, но свои.

Я начал разговор с того, что спросил старца: сколько ему лет, и по еврейскому обычаю пожелал прожить до 120 — возраст Моисея. При этом я несколько наклонился вперед и повысил голос, полагая, что старец уже глуховат.

«Не кричите, пожалуйста, я не глухой. И не говорите мне про эти 120, потому что мне уже 136».

Я спросил, как ему удалось дожить до такого возраста, и он ответил: «Садись, сын мой, и слушай внимательно».

Взяв понюшку табака, он продолжал:

— В молодости я ложился спать очень рано, с петухами, и вставал в полночь, чтобы помолиться в память о разрушении Храма. Затем учил тору до рассвета и шел окунаться в микву.

— Очень хорошо, дедушка, но чем вы питаетесь?

— Не торопись, сынок. Есть нечто более важное, чем еда, — это пост. Два раза в неделю — по понедельникам и четвергам я соблюдаю пост. А в остальные дни ем то, что Бог пошлет, — черный хлеб, мамалыгу или пшеничную кашу, квашеную капусту, редьку, лук, чеснок, сыр. Летом — дыню, виноград, разные фрукты, простоквашу. Иногда — фасолевый суп.

— А как же с мясом и рыбой?

— Ем только по субботам и праздникам.

— Почему же, дедушка? Ты мало зарабатывал?

— Не в том дело, сынок. Я зарабатывал совсем неплохо и содержал большую семью в полном достатке... Слушай: на небе есть ангел, который ведет счет для всех людей. Когда рождается еврей, ангел определяет, сколько ему даровано суббот. Если человек хочет праздновать несколько суббот в течение одной недели — на здоровье, пусть себе празднует. Но только за свой счет. Эти дни вычитаются из числа суббот. У меня, сынок, никогда не было желания поскорее отпраздновать свои субботы и праздники. И я всегда был доволен своей судьбой. Ибо сказано: «Богат тот, кто довольствуется своей судьбой».

Он помолчал немного и снова повторил:

— Лучше недоесть, чем переест».

Итак, лучше недоедайте, довольствуйтесь судьбой и не торопитесь отпраздновать свои субботы. Готовьте себя к долгой жизни!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 7-й, номер «ЗОЖ» выйдет 14 апреля с. г. на 32 полосах.

ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ ВОПРОС: ПОЧЕМУ?

Друзья мои, дорогие зожевцы, как хочется, чтобы все у нас получалось! Но вот выбрали мы какой-то рецепт в газете, потому что он кому-то помог, а он взял и не помог нам, и мы говорим: не верю ничему, чепуха все!

Но давайте исследуем этот вопрос. Итак, мы лечились, и рецепт не помог. Возникают два типа реакции: 1) не верю, все ерунда и 2) не помогло... гм, почему?

Каждый из нас наделен и реактивным, и аналитическим умом, вопрос в том, какой ум преобладает, какой раньше «высвывается». Реактивный ум реагирует сразу и без анализа. Реагирует раздраженно и нетерпеливо. Кто постоянно кричит на детей? Кто часто обижается? Кто ищет виноватых? Реактивный ум. Он — источник неприятностей, от него — болезни и депрессии. Реактивный ум любит возражать, он категоричен, он не знает компромиссов и анализа. Такому человеку вряд ли поможет какой-нибудь рецепт, потому что, однажды испытав неудачу, реактивный ум дает ему в подсознании такую установку, чтобы не излечиваться, и потом с горьким удовольствием сказать: я же говорила, не верю!

Другое дело — ум аналитический. Такой ум способен сравнивать, выбирать. Он проверяет, взвешивает, делает выводы, учитывает ошибки прошлого, производит правильные расчеты. Он оптимистичен. Он — наш друг. Он понимает, что может что-то и не получиться, ведь есть же какие-то непредвиденные факторы, что-то такое, что за кадром...

— Не верю я, ерунда это все! — категорично заявила мне одна женщина, лечившая фиброму по рецептам разных медицинских газет. Сколько сил потрачено, а излечения не наступило.

Давайте проанализируем. Женщина пыталась воздействовать на опухоль, а не на ее причины. По закону триады факторов одной причины не бывает, как минимум

— три. В данном случае это может быть гормональный дисбаланс, который, в свою очередь, имеет свои причины. Нужен тщательный гормональный анализ с учетом конституционного типа женщины, ее возраста, вида опухоли... Существуют и психологические причины. Например, неприятие женского принципа. Некоторые женщины, сами того не осознавая, внутренне отрицают себя как женщину. Посмотрите: почти все мы стали ходить в брюках! Откуда мы знаем, не вносит ли этот факт в наш женский организм какие-то мужские структуры? Способствуют развитию опухоли и стрессы, особенно старые раны и потрясения, которые мы носим в себе, не желая простить, забыть, переоценить...

Необходимо этиологическое (причинное) лечение. И начинать его нужно с наведения порядка в себе, с очищения души. Это не глупости. Это главное.

Надо включить аналитический ум и найти своих врагов. О нет, не людей — внутренних врагов: страхи, эгоизм, эгоцентризм... Найти и уничтожить их путем анализа и замены... Они будут пытаться вернуться, но над ними нужно установить контроль, в конце концов, обратить их в бегство. Впрочем, мы сами иногда убегаем — в болезнь. Да, да, есть такое явление — так называемое «бегство в болезнь». Бежит человек от трудной, неразрешимой для него ситуации. Причем сам он этого не понимает, он хочет быть здоровым, но под-

сознание диктует ему другое (прочтите рассказ М.Зощенко «Бедный Федя!»). А сколько в нашей жизни таких ситуаций, от которых мы скрываемся в свою болезнь. По математике — контрольная, и самые ответственные и впечатлительные дети «бегут в ангину», причем в самую настоящую!

Маленькие дети часто спрашивают: ПОЧЕМУ? А мы им отвечаем: потому что оканчивается на «у»! Мы говорим: «Отстань, надоед», — таким образом, подавляя ум ребенка. Вот и вырастают люди, не способные понимать причинно-следственные связи явлений. А ведь мы же рождаемся любознательными.

Прекрасный вопрос — «Почему?», не менее прекрасный — «Для чего?». С них надо начинать любое размышление. Вопросы эти, как кнопки, включают аналитическую часть нашего ума. Почему же не проходит болезнь? Почему не слушаются дети? Почему пьет муж?.. Аналитический ум включает память, и мы вспоминаем свои ошибки и учитываем их в свете нового опыта.

Аналитический ум не искажает черты лица, как реактивный, а делает его умнее, добрее, красивее. Даже взгляд становится другой. Энергетика другая. Это сразу чувствуют окружающие и говорят: как спокойно, когда ты рядом!

Аналитический ум есть в каждом из нас. Надо только вытащить его на свет, стать почемучкой для себя, и тогда нам откроются другие грани жизни. Наше сердце расширится, и мы сможем вместить то, что не вмещали раньше.

Сейчас я вышла на балкон, посмотрела вниз. На улице сильный ветер, и дождевая лужа отражает искаженное небо. Так и человек. Непокорная, нервная душа искаженно отражает действительность...

Адрес: Фомичевой Светлане, 61050, Украина, Харьков-50, до восстановления.

СБРОСИЛИСЬ «НА ТРОИХ»

Сколько раз порывалась написать письмо в «ЗОЖ», сколько раз мысленно спорила с противниками и всего издания в целом, и отдельных статей... Дня по два просто кипела от возмущения. И всегда боялась, что вы что-то измените или от чего-то откажетесь. И мысленно благодарила тех людей, кто выступает на стороне газеты. Но иногда меня раздражает людская лень тех, кто не хочет порываться в вестнике. Другой раз так и хочется крикнуть: «Люди добрые, да взгляните на вестник — для ваших болячек есть куча рецептов».

Мы, три почитательницы «ЗОЖика», «сообразили на троих», постоянно обмениваемся мнением о том или ином средстве, методе, у кого какие ощущения, впечатления.

О себе: мне 49 лет, о болячках говорить не буду. Если бы узнала о газете раньше, уверена, не прошла бы через две операции. Может быть, кому-то интересно, но после удаления одной доли щитовидки «села», пожизненно, как мне сказали, на тиреоидин. По нынешним ценам «удовольствие» довольно дорогое. Пропила несколько лет. Во время второй операции — миома, видимо, занесли грязь, и образовался свищ. Добрая женщина помогает мне выкарабкиваться из болезней вот уже 6-й год. Она предложила пропить фракцию АСД-2. При этом никаких других препаратов не принимать. Пришлось отказаться от тиреоидина. И, слава Богу, больше я про него не вспоминаю, не чувствую в нем необходимости. Фракцию использую ежегодно один раз. Определенное количество капель лечит определенный орган. Не помню, до скольких капель я дошла первый раз, когда почувствовала боль в почках — сначала в одной, потом в

другой. А как болят почки, я знаю. Но боль продержалась на одном уровне неделю, потом прошла сама.

Фракция укрепляет нервную систему — проверила на себе. Начинала пить с понедельника, лучше утром натощак, за 20-30 мин. до еды. Если после еды, то через 6 часов спустя. 1-я неделя — по 5 капель, воскресенье — отдых, 2-я неделя — 10 капель, воскресенье — отдых. И так далее. Добавляя каждую неделю по 5 капель, пока не закончится весь пузырек. Фракция берется через закрытую пробку шприцем с иглой. Капать из шприца без иглы в кипяченую воду — примерно 50 мл.

Пила чистотел очень долго, два года держала день в неделю (пятница) как разгрузочный. Но недавно пришлось отказаться, стала замечать: в преддверии пятницы болит голова, а как начинаю есть, — проходит. То есть в чем-то голодная пятница пришлась моему организму не по душе.

С октября прошлого года по июль пила водку с маслом один раз, на ночь. Убедилась, что она действует не хуже аппарата «Элеан», который иногда мне давали на прокат.

За эти пять лет слышала еще о нескольких женщинах в нашем городе, которым тоже во время операции занесли «грязь». Как такое может быть в стерильных условиях операций — ума не приложу.

Предлагали мне инвалидность. Отказалась — инвалидом, слава Богу, себя не чувствую.

Стараюсь делать зарядку, подбираю упражнения для растяжки позвоночника — пояснично-крестцовый остеохондроз, делала ванночки для глаз. Эффект был, начала работать на компьютере без очков, но стало хуже. Снова взялась за водные процедуры. Делаю зарядку для глаз. Утром пью по стакану горячей воды с ложечкой меда, сейчас воду заменила на

отвар морковной ботвы. Года два пила вместо чая и воды запаренные веточки и листья смородины. На втором году приема пошла песок и соли. Выходят уже второй год. Стараюсь придерживаться раздельного питания. С начала осени и до лета обливалась холодной водой. Давалось тяжело, но ощущения непередаваемые. Но как только отключили отопление с горячей водой и дома стало холодно, обливаться не смогла. Поняла, что надо бы попробовать проводить процедуру на улице. Но сколько надо сил и терпения, когда многие вокруг против твоих начинаний...

Каждый год составляю свой каталог «ЗОЖ» в виде небольшой записной книжки с указанием номера газеты, рецепта или метода лечения. Очень удобно. Сейчас составила каталог отдельный по растениям. Хочу поделиться тем, что знаю о лекарственном растении — алаказии. Это



комнатное растение с большими листьями, цветет мелкими белыми цветочками. Если посадить в большую посуду, листья становятся огромными, и оно может стать просто украшением комнаты. Лечит мастопатию, миомы, фибромы, воспаления, кисты.

Взять увядающий лист, вымыть. Резать лист и часть стебля очень мелко и осторожно, чтобы сок не попал ни в ранку на руках,

решить, ни в глаза, ни на губы. Сложить в баночку, чуть уплотнив. Залить чистым спиртом — не водкой или самогонном в отношении 1:1 — настаивать в темном месте 2 недели.

Принимать первый день по 1 капле 3 раза в день, второй день — 2 капли 3 раза в день и так десять дней до 10 капель. Затем 10 дней пить по 10 капель 3 раза в день, а потом пить в обратном порядке.

Пропить 1 курс, перерыв 1-2 недели и снова пить. Так пропить 2-3 раза. При онкозаболеваниях «норму» доводят до 40 капель. Пить без разведения водой, запивать растительным маслом.

Адрес: Третьяковой Людмиле Юрьевне, 582315, Красноярский край, г. Шарыпово, мкр. 3, д.6, кв.42, тел.: 22-3-09.

РАДИКАЛЬНО ПОМЕНЯЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прочитав письмо Т.А. Елфимовой «По-прежнему верю в счастье» («ЗОЖ» № 1 (229) за 2003 год), решила и сама написать в вестник. В январе мне исполнилось 48, а в 21 год мне уже поставили диагноз — сложный митральный порок с преобладанием стеноза плюс миопия обоих глаз. Мне запретили рожать, а я только замуж вышла и не мыслила жизни без детей.

Тогда мы дали расписку в том, что всю ответственность берем на себя, и... родили девочку. Конечно, помогли доктора, за что им от души благодарны. В 1989 году мне сделали операцию, расширили отверстие левого желудочка до 3,5 см. После операции назначили уколы пенициллина, таблетки, но чувствовала я себя неважно. Все тело

начало чесаться, и клапан по-прежнему зарастал. О своем тогдашнем настроении лучше не вспоминать, поддерживала только любовь к маленькой дочурке и маме, без которых не мыслю жизни. В то время мне было близко такое стихотворение:

*О, Господи,
как тяжело болеть,
Хранитель, Ангел мой,
даруй мне силы!*

Я выучила его наизусть, но, к сожалению, имя автора не запомнила, но знаю, что он наш, зожевец! И я сказала себе: «Стоп! Пора начинать новую жизнь!» Самое главное, что «ЗОЖ» и «Предупреждение» со мной.

Время от времени на моем пути возникали трудности, страх. И понеслась моя жизнь: три раза почистила печень (стакан масла со стаканом сока лимона), перешла на раздельное питание, соль, сахар и мясо почти удалила из рациона. Год не ела молочных продуктов, в том числе и сливочного масла. Моей пищей стали каши, овощи, фрукты, растительное масло, а летом с удовольствием поеду травку, начиная от виноградных листьев и заканчивая мокрицей. Ем понемногу, каждый раз прислушиваясь к реакции организма.

И вот впервые за все годы болезни эхокардиограмма показала, что состояние клапана осталось на прошлогоднем уровне. Я и сама чувствую себя хорошо, появилась легкость в организме, трудилась все лето на даче наравне со всеми домочадцами. Ежедневно делаю зарядку, массаж головы, начала осваивать зарядку для глаз М.Н. Синициной («Предупреждение» № 1 (25) за 2003 год). Вот уже два года не пью лекарства. Для сердца завариваю шиповник с боярышником, ем изюм и курагу, нос промываю соленой водой, обязательно ем чеснок.

На сто процентов согласна с мнением многих читателей Натальи Жучковой, что «невозможно вылечить тело, не меняя ничего в

душе». Я радикально поменяла образ жизни, буду стараться жить, как написано в стихотворении Татьяны Кузовлевой: «Твори добро — нет большей радости!» Это мой девиз. Надо нам, всем зожевцам, следовать примеру М.Д. Устиной («ЗОЖ» № 2 (230) за 2003 год) и дарить вестник в подарок. Пусть нас будет больше — здоровых и выздоравливающих. Пусть сила духа всегда будет сильнее телесной боли.

Адрес: Кошуровой Елене Григорьевне, 692701, Приморский край, Хасанский р-н, п. Славянка, ул. Молодежная, д. 8, кв. 116.

ТРЕВОГУ — ЗА ПОРОГ

Благодарю за публикацию моего письма «Живем не только воспоминаниями» в № 15 (219) за 2002 год. Самое интересное: мне об этом событии сообщили по телефону знакомые. На этот же раз хочу рассказать историю о том, как я, балерина, поставила себя на ноги после травмы менисков на обеих ногах. Случилась эта неприятность перед уходом на пенсию. За плечами уже были 4 года занятий в балетной студии Магнитогорска плюс 7 лет учебы в Пермском Государственном хореографическом училище плюс 20 лет работы на сцене Пермского театра оперы и балета им. П.И. Чайковского. Результат — врачи давали III группу инвалидности. Пришлось выйти на пенсию. Слава Богу, стаж выработала полностью! Предлагали сделать операцию и продолжить работу на сцене. Но от операции я отказалась. А способствовала этому решению ходьба. Да, именно она, матушка.

Потом увеличила нагрузки. К ним мои героические колени уже привыкли за 30 лет физических упражнений. По сей день продол-

жаю педагогическую деятельность. Сейчас 7,5 км до дачи преодолеваю с тяжелой тележкой пешком. Иногда, вернувшись в город, в этот же день даю урок классики. Занимаются не профессионалы. Приходят за здоровьем после рабочей смены. И меня это особенно радует. Значит, народ не равнодушен к своему организму. Возраст разный — от 14 до 50 лет. Думаю, что возраст не является помехой для человека, у которого в жизни есть цель и желание встречать новый день с радостью в сердце, с любовью к людям, природе и всему живому на земле. Что мы дарим людям, то и получаем.

Девиз моей жизни:

Солнце — в душу!

Тревогу — за порог!

Любовь —

поближе к сердцу!

Оправданный итог!

Творить добро —

нелегкий труд!

Не каждому под силу.

Жаль: годы быстро

так плывут...

О, Господи, помилуй!

Адрес: Высочинной Натальи Игоревне, 614000, г. Пермь, ул. Горького, 41-35.

ДАРИТЕ ДРУЗЬЯМ ЦВЕТЫ!

Вспоминается такой случай. Я работала инженером-светотехником на Чусовском металлургическом заводе. У нашей коллеги был день рождения. Мы, подруги, решили подарить ей пуховую шаль, а я еще и букет цветов со своего участка. И знаете, что произошло? Приняв подарки, именинница прижала к себе букет и сквозь слезы сказала о том, что ей никто не дарил цветы. Пожалела я эту женщину и подумала: «Как же это так — лишать людей такой, в общем-то, простой радости — букета цветов!»

Сейчас я уже не работаю, пенсионерка. Но вот цветы по-прежнему развожу, занимаюсь ими, наверное, четверть века. Растут у меня флоксы и георгины (их 30 сортов!), тюльпаны, нарциссы, календула, ромашка садовая... А еще лекарственные травы, которые заготавливаю на зиму. Встанешь рано утром, пройдешься по росе, поговоришь с распустившейся розой или ирисом, и на душе становится легче, и жить хочется, и болезни отступают.

Знаю, какую радость приносят людям цветы. Подаришь скромный букетик, приложишь к нему несколько травок лекарственных и увидишь в глазах человека удивление и благодарность. Вот потому-то и выращиваю я на своем участке и то, и другое.

И последнее, о чем хочу сказать. У вестника появилось много новых читателей. Наверное, им будут интересны и полезны многие публиковавшиеся ранее на страницах «ЗОЖ» рецепты. Может, стоит завести рубрику «Из старых рецептов»?

Адрес: Ехлаковой Валентине Кузьминичне, 618204, Пермская обл., г. Чусовой, ул. Толмачева, д. 34.

«ЗОЖ»: Валентина Кузьминична, эта идея — повторять кое-что из старого — зреет давно. И, конечно же, мы ее осуществим. А пока мы готовим очередной номер нашего журнала «Предупреждение Плюс» «Золотые страницы «ЗОЖ» — в нем читатели найдут все лучшее из старых публикаций.

БЛАГОДАРЯ «ЗОЖ» ИЗ БЕДЫ ВЫБРАЛАСЬ

Последние 20 лет проработала в общепите, 14 из

них директором столовой. На заслуженном отдыхе — с 1990 года. В те годы старалась заработать хорошую пенсию, а заработала... кучу болезней. Приходилось быть и посудомойкой, и дворником, и грузчиком. Рабочих этих категорий в те годы не хватало, вот и приходилось вкалывать. Раньше себя считала сильной женщиной. Но когда на меня свалилось горе, сломалась. Не дожив до 65 лет, умер муж, с которым мы прожили 43 года. Хотели отметить юбилей. Но пришлось отмечать поминки. Жить не хотелось. Но благодаря «ЗОЖ» из беды выбралась: прочитала много статей о людях, переживших такое же горе, как мое. Взяла себя в руки, стала возвращаться к нормальному образу жизни.

Напишу несколько рецептов, которыми пользуюсь сама, лечу своих детей и внуков. Раньше очень часто болела ангиной. А с 80-х годов не знаю, что это такое. Когда утром чищу зубы, наливаю кружку теплой воды и чайную ложку соли. Этой соленой водой прополаскиваю зубы, рот, горло. Обязательно искусственно вызываю кашель, и от соли в горле происходит отделение слизи, а с ней и микробов. Также очищаю язык пластмассовым ножиком и прополаскиваю соленой водой.

Еще один совет. Как-то в «ЗОЖ» прочитала об овсяном молочке. Сама лично в 1994 году поставила на ноги свою дочь. Ей сделали операцию по удалению миомы. Пять дней она чувствовала себя хорошо. А потом наступило резкое ухудшение. С диагнозом: перитонит она снова оказалась на операционном столе. Двадцать один день находилась в реанимации. Когда ее перевели в общую палату, начался застой в легких. Пока она находилась в больнице, кололи антибиотики. Выписали чуть живую, велел продолжать колоть антибиотики дома. Но мы не сделали ни одного укола.

Подняла ее на ноги овсяным отваром с молоком. Делала так: брала 1 стакан овса, промывала, заливала 1 литром свежего молока, доводила до кипения, затем варила на очень слабом огне 1 час (просто томилась). Давала пить 1 стакан отвара с 1 чайной ложечкой меда и с 1 чайной ложечкой сливочного масла (несоленого) в теплом виде 3 раза в день. Дочка встала с постели за две недели.

Адрес: Емельяновой Нине Константиновне, 680041, г. Хабаровск, ул. Корякская, д. 29.

ВМЕСТО ЗОЖ ВЕДУ ГОЖ

Я педагог, психолог, мне 62 года. Веду ГОЖ (гармоничный образ жизни).

Давно занимаюсь проблемами здоровья, работаю с людьми, общаюсь с врачами-эндокринологами, психотерапевтами, психиатрами и знаю психологию человека. В большинстве случаев он ленив, даже тогда, когда, как говорится, «петух клюнет». Легче ведь пойти к врачу, в аптеку, лечь в больницу.

Я не против рецептов и советов, рекомендаций людей. Они идут от чистого сердца и помогут, если человек настроен помочь себе сам. Но нельзя заниматься только физиологией, ибо большинство недугов вызвано заболеваниями духа и души. Если человек хочет быть здоровым, он должен каждый день жить с чистыми, светлыми мыслями и чувствами, благими намерени-

ями, праведными делами и поступками.

Считаю, надо чаще напоминать об этом на страницах вашего прекрасного вестника. Посылаю вам свое стихотворение «Покаяние». Оно о грехах человеческих.

Я погрязла вся в грехах.

Первый грех — мой липкий СТРАХ.

Грех второй — ПЕРЕЕДАНИЕ, Удовольствие-

страдание. Третий грех — мои ОБИДЫ,

Все обиды разных видов —

На себя и на друзей, На родных и на детей, На начальство и подруг. А обида — ведь не друг. Грех четвертый — моя

ЗЛОСТЬ,

Злость сидит, как в горле кость, Грех мой пятый — это

ЗАВИСТЬ, Зависть бела, зависть

черна В организме моем

бродит, До депрессии доводит. Грех шестой — так это

ЖАДНОСТЬ, Жадность-жабность, жадность-гадость.

В человека жадность

влезет И с него вовек не слезет. Грех седьмой — то

ОСУЖДЕНИЕ — Бездушности мгновения,

Осуждение людей, Осуждение друзей,

Будто я — сама пророк, Будто я — почти что Бог,

Осуждать имею право Всех — налево и направо.

Адрес: Арро Виктору Эдуардовичу, 127560, Москва, а/я 38.

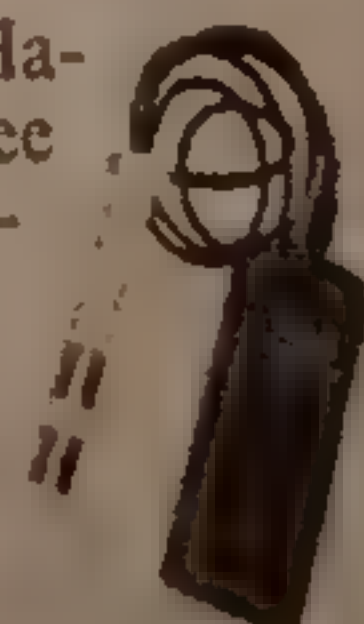
ЛЕЧИТЕ ПРОСТАТИТ ПРАВИЛЬНО

Из-за переохлаждений, запоров, гиподинамии капилляры простаты утрачивают перистальтику, возникает гематопростатический барьер. Затем появляются симптомы простатита. Его обычно лечат так: от инфекции назначают антибиотики, а для преодоления барьера — массаж, прогрев, сосудорасширяющие или разжижающие кровь лекарства. Скрытый вред такого лечения в том, что, притупив симптомы, оно не восстанавливает нормальное кровоснабжение простаты. Ее клетки голодают, замедляется процесс их обновления. Начинается ускоренное старение простаты, а затем ее дегенерация (аденома, рак). Нет смысла искать лучшее лекарство, надо восстанавливать перистальтику (бег трусцой или электростимулятор ЭСРВ-01).

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз. Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678



Мечтая о голливудской улыбке

Вы не обращали внимания, сколько стоматологических клиник появилось в последнее время вокруг? Может, и впрямь наши горожане только тем и озабочены, как получше выглядеть, озаряя окружающих ослепительно белой сияющей «голливудской улыбкой»? Ведь именно ее обещают нам стоматологи всех мастей и рангов. Но, увы, большинству людей, осаждающих зубные кабинеты, не до радостных улыбок. Их влечет к дент-мастерам явление, известное теперь уже почти поголовно всем и именуемое «пародонтит». Поэтому корреспондент вестника Юлия Кириллова решила побывать у врача-пародонтолога в Московской городской поликлинике № 15, где сегодня прием ведет Светлана Валентиновна ШИНКЕВИЧ.

«ЗОЖ»: Что же это за «зверь» такой — пародонтит? Так ли уж он страшен?

ШИНКЕВИЧ: Шатающиеся испорченные зубы или, еще хуже, их отсутствие — это не просто косметический дефект, а огромный ущерб здоровью. Пищеварение ведь начинается с полости рта. Плохо пережеванная, недостаточно измельченная и мало смоченная слюной пища тяжелым камнем оседает в желудке, создавая дополнительную нагрузку в его работе. Желудок трудится, будучи обречен на воспаление, гастрит, эрозию и, в конечном счете, язву.

Вот каковы последствия пародонтита, который прежде называли пародонтозом. Название сути дела не меняет. Важно, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, все взрослое и более половины детского населения Земли имеют те или иные его признаки. Причем в последние годы пародонтит сильно помолодел. К тому же у этого обычно медленного хронического заболевания появилась быстротекущая форма, которая приводит к потере

зубов в течение 1-3 месяцев.

«ЗОЖ»: Ну, о признаках болезни нынче, кажется, осведомлены все?

ШИНКЕВИЧ: Слышать-то, конечно, слышали, но мало обращают внимания на симптомы заболевания и к стоматологам, как правило, не обращаются. Кровоточивость десен, их покраснение и воспаление (гингивит), дурной запах изо рта — от подобных «мелочей» поначалу народ просто отмахивается, мол, и так пройдет.

Но если вовремя не заняться лечением, остающаяся между зубами пища начинает в результате деятельности микробов разлагаться. Не позаботишься о чистке, и, глядишь, уже через сутки на шейках зубов и деснах образуется желто-белый налет. На него оседают минеральные вещества из слюны и остатки эпителия слизистой, образуется зубной камень и десневые карманы, где скапливается гниющая дрянь. Постепенно распухшие десны становятся рыхлыми, ткань вокруг зубов разрушается, они начинают шататься, поскольку

ку опорно-связочный аппарат уже не держит. Зубы смещаются вперед и в стороны и наконец выпадают, а болезненный процесс захватывает все новые области во рту. Так что не только об улыбке, но и о нормальной дикции придется забыть.

«ЗОЖ»: Вы нарисовали довольно мрачную картину. Ну, а нельзя ли устранить заранее причины такой напасти?

ШИНКЕВИЧ: Хорошо бы, конечно, подстелить соломку, зная, где упадешь. Но большей частью это нереально. Вот человек пережил нервное потрясение — потерял близкого человека, случилось какое-то другое несчастье, вызвав стресс. А в результате — «поломка» в организме, который реагирует стремительным развитием пародонтита, хотя вряд ли кто станет поначалу связывать такие два события.

Среди причин, вызывающих пародонтит, немалая роль принадлежит наследственности и внутренним болезням. Развитию пародонтита способствуют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, авитаминоз, сахарный диабет, цирроз печени, панкреатит и другие недуги. Но немалую роль играет и неправильное питание, а также несоблюдение правил гигиены и нездоровый образ жизни.

«ЗОЖ»: Расшифруйте, пожалуйста, при чем здесь питание?

ШИНКЕВИЧ: Увлечение рафинированной пищей привело к тому, что наш организм лишается жизненно важных минеральных солей. А зубы представляют собой богатую кладовую органических минеральных веществ, от-

куда они и заимствуются для общей пользы тела.

Между прочим, многие путешественники, попадая в гости к далеким от цивилизации племенам, поражаются их хорошим зубам. А причина одна — они питаются естественной пищей, богатой минеральными солями.

Конечно, злоупотребление сахаром, конфетами, особенно леденцами и карамелью, ни к чему хорошему не приводит. Однако причины плохого состояния зубов не столько в излишках потребления сладостей, как принято считать, сколько в дефиците правильного питания. И, например, натуральный шоколад, особенно черный из какао-бобов, полезен для зубов. С другой стороны, могу напомнить известный эксперимент с кока-колой, в которую поместили зуб. Через три недели зуб полностью растворился в напитке, давно получившем права гражданства в нашем застольном быту.

Большое значение имеет использование грубой, жесткой пищи, к которой надо приучать с детства. Это не значит, что зубами надо грызть орехи, откупоривать бутылки, откусывать нитки или держать в зубах иголки либо гвозди, использовать в качестве зубочистки повреждающие эмаль шпильки и иные предметы из металла.

Для укрепления зубов и жевательных мышц полезно есть сухари, сушки, сырые фрукты и овощи (репу, капусту, в том числе квашеную, твердые яблоки и груши). Это способствует очищению зубов и укреплению эмали и десен. Таким образом вы заставляете жевательный аппарат интенсивнее

работать, а усиленный приток желудочных соков и слизи приводит к тому, что после еды во рту не оказывается остатков пищи. В то же время держать во рту жвачку дольше 10-15 минут не рекомендуется, чтобы без пользы не стимулировать ненужные выделения.

Кстати, многие жители Индии могут гордиться своими белыми и красивыми зубами. Там согласно учению йогов с древних времен принято вместо зубной щетки использовать веточки дерева ним, обладающего бактерицидными свойствами. Да и у нас еще кое-где жива привычка жевать, разминая до образования кисточки, кончик веточки дуба или яблони.

Замечено, что молдаване, национальным блюдом у которых считается мамалыга из кукурузы, тоже отличаются крепкими зубами, которые сохраняются у них в целости до глубокой старости. Сырые овощи и фрукты в ежедневном рационе, наличие молочных продуктов — это определенная гарантия отсутствия пародонтита. Внимания требует и содержание белка, кальция и фосфора в вашей пище.

«ЗОЖ»: Давайте поговорим о лечении. Есть ли какие-нибудь новшества в этой области?

ШИНКЕВИЧ: Да, стоматологи отказались от применения антибиотиков. Зато сейчас широкое распространение получил так называемый кюретаж. Это когда десна разрезается, делается чистка патологической ткани и в нее «подсаживается» гидроксиапатит — вещество, входящее в состав костной ткани. В результате прежде подвижные зубы укрепляются. Характерно, что эта операция успешнее проходит у пожилых пациентов. У молодежи организм более активно борется с любым

чужеродным имплантатом.

В Москве учеными научно-производственной фирмы «Салута» для лечения и профилактики заболеваний десен разработано новое средство в виде рассасывающихся пластин из экологически чистых веществ растительного и животного происхождения. Эти пластины обладают противовоспалительными, дезинфицирующими, дубящими свойствами, снижают кровоточивость десен, их отечность и болезненность. На пораженный участок десны пластины накладывают в течение месяца на ночь и днем на 1,5-2 часа. Рассасываясь, они оказывают своими биологически активными компонентами лечебное воздействие.

А народные целители давно применяют аппликации из травы горец почечуйный и сурепки обыкновенной, используя обильно смоченные крепким настоем ватные тампоны.

Мы обычно практикуем и витаминотерапию, назначая прием комплекса поливитаминов, рекомендуем сочетать кальций с витамином D. Проще говоря, дело сводится к употреблению яичной скорлупы.

Правда, полностью вылечить пародонтит нельзя, но приостановить процесс удастся, поэтому следует возможно раньше начинать борьбу с разрушениями во рту. И визит к стоматологу раз в полгода просто необходим, чтобы удалить зубной камень с помощью ультразвукового аппарата.

«ЗОЖ»: А какие-нибудь домашние средства против пародонтита есть?

ШИНКЕВИЧ: Профессиональную стоматологическую помощь целиком заменить народными методами нельзя, но поддержать ее, безусловно, реально. Вообще исход противостояния пародонтиту в большой

степени зависит от самого пациента, поскольку соблюдение элементарных правил гигиены имеет первостепенное значение.

Всем нам твердят, что надо чистить зубы дважды в день. Но мы упорно делаем это не после, а до еды. К тому же зубы чистить следует тщательно и энергично — снаружи, изнутри и жевательную поверхность, а не просто намазав пастой и тут же смыв ее. Попробуйте-ка провести эту процедуру с часами в руках в течение трех минут, пусть такая чистка войдет в привычку, как и полоскание рта после каждого приема пищи для удаления остатков еды.

Очень полезен массаж десен. Обхватив большим и указательным пальцами десну с двух сторон, надо массировать ее вертикальными движениями по 8-10 раз на каждом месте. А в качестве массажного крема можно использовать зубную пасту «Пародонтол» с гидроксиапатитом, мелко истолченную морскую (или поваренную) соль с добавлением капельки растительного масла.

Кстати, и чистить зубы хорошо солью или солью вместе с прожаренной в духовке до черноты яичной скорлупой. Для этой же цели подойдет и жирная, без примеси песка тонко смолотая глина (чистить протезы глиной нельзя!). Годится и смесь зубного порошка с порошком корня аира. Иногда к зубному порошку добавляют лимонный сок.

Народные целители советуют втирать в десны мед, смешанный с солью (1:2 или 1:4), натирать десны внутренней стороной кожуры лимона, свежим соком тысячелистника, долькой чеснока.

При кровоточивости десен нужны полоскания с ромашкой, шалфеем, календулой. Можно использовать водный раствор

спиртового экстракта прополиса (20 капель на стакан воды), отвар из чайной ложки смеси коры дуба и липового цвета (2:1), залитой стаканом кипятка.

«ЗОЖ»: А какие-нибудь растительные препараты внутрь вы рекомендуете?

ШИНКЕВИЧ: Конечно. Для ротовых ванночек и приема внутрь полезны настойки. Три столовые ложки свежей травы горец птичий (спорыш) заваривают стаканом кипятка, настаивают час, пьют трижды в день по столовой ложке после полоскания. Другой вариант — столовую ложку листьев крапивы заваривают стаканом кипятка, настаивают полчаса, пьют трижды в день после еды по полстакана. Для настоек используют и черные листья бадана толстолистного, и молодую кору дуба, и хвоща полевого.

Существует довольно много и разнообразных отваров. Вот некоторые рецепты: мелко нарезанную сосновую хвою, размельченные плоды шиповника и луковой шелухи (5:2:1 столовых ложек) заливают 1,5 л кипятка и кипятят 5 минут. Пьют теплый отвар в течение дня как чай.

Исландский мох (лишайник пармелия) — 1 столовую ложку заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, настаивают полчаса, процеживают. Принимают в течение дня за 30 минут до еды. Более крепкий отвар годится для полосканий.

Перечислять народные методы борьбы с пародонтитом можно еще долго. Важно, чтобы вы не сидели, сложа руки. Тогда в содружестве со стоматологами вам, может быть, и удастся отстоять у пародонтита свою «голливудскую улыбку», чего я всем читателям вестника искренне желаю.

БЕЗ ЛИФТА И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Есть у меня настоящий друг, уже четверть века идем по жизни рядом. И надо же случиться такому: 15 лет назад заболел Владимир (так его зовут), врачи сказали: остеохондроз. Лечился в стационаре, но год от года ему становилось все хуже и хуже. Через какое-то время он вообще не смог ходить.

С работы Владимира уволили — кому нужны инвалиды! Предложили операцию, но где взять деньги? Лишь через семь лет дали Владимиру инвалидность, первую группу. А живет он на пятом этаже дома, в котором нет лифта, так что уже давным-давно на улицу не выходит. И у меня нет сил его вниз и вверх нести, тоже не совсем здоровый человек, сердце пошаливает.

Но друга своего я не бросаю. Мы вместе читаем вестник «ЗОЖ», берем на вооружение какие-то подходящие рецепты. Я делаю растирки, настои из трав. Только вот нигде не могу сабельник приобрести. Люди добрые, помогите!

Теперь я понимаю, как же это страшно — быть одиноким! Владимир живет один в небольшой однокомнатной квартире, когда я прихожу к нему — это такая радость для него.

Адрес: Стрелюку Владимиру Николаевичу, 423823, г. Набережные Челны, Солнечный бульвар, д. 6, кв. 135.

«ЗОЖ»: Друзья, зожевцы мы или нет?! Вышлите, у кого есть возможность, в адрес

Владимира Николаевича сабельник болотный, он же — декоп. Вдруг поможет.

«ЖИТЬ, НЕ БОЛЕЯ»

Так называется клуб здорового образа жизни, вот уже второй год работающий в нашем городе. Мы занимаемся дыханием по Стрельниковой, гимнастикой по Норбекову, обсуждаем опубликованные в вестнике «ЗОЖ» рецепты. Как же интересно проводим мы время!

Ждем не дождемся, когда встретимся в клубе, так много надо рассказать единомышленникам, продегустировать собственные заготовки. А тут у нас такие мастера! Цукаты из тыквы, бездрожжевые лепешки, варенье из ягод жизни — санберри (семена привезли из Бразилии, ягоды хорошо прижились в Подмосковье), картофель в кожуре — честное слово, не в каждом ресторане такую вкуснятину подадут.

Сейчас в нашем клубе занимается 70 человек, но желающих куда больше. Вот только тесно у нас очень, так что мечтаем расширить помещение. Тогда милости просим к нам!

Адрес: Трубачеву Юрию Анатольевичу, 142040, Московская обл., г. Домодедово, ул. Корнеева, д. 36, кв. 159.

ИЩУ СООБЩНИКОВ!

Уходя на пенсию, я хотела бы объединиться с зожевцами, которые пропадают в своих отрезанных от интересного мира клетках — городских квартирах и не могут в одиночку осуществить свою мечту о переселении в деревню. По переписке я

знаю довольно много таких людей, готовых к реальным действиям. Ведь в старости мы мало кому нужны и должны позаботиться друг о друге.

Хочу через газету пригласить реалистов откликнуться на мой призыв, чтобы начать действовать. Идея очень простая. Давайте найдем живописную бросовую деревню с хорошими климатическими условиями, с речкой и лесом, где можно недорого купить домики. И начнем жить без всякого бизнеса, придерживаясь ЗОЖ. Летом можно обсудить варианты и поехать посмотреть будущее место поселения, чтобы вместе принять решение. Ведь единомышленников и понимающих людей рядом у многих из зожевцев нет.

Конечно, хорошо, что в газете печатаются заметки людей преклонного возраста о том, как они силой своей воли выживают. Однако нужны сведения о действующих коллективах по оздоровлению, их программы, опыт работы, встречи по этому поводу, совместные походы, семинары и школы. Надо, чтобы газета стала центром оздоровительного движения. Пусть ряды зожевцев немного помолодеют и пополнятся представителями среднего поколения, а мой призыв всколыхнет активных читателей.

Адрес: Кирилловой Зое Ивановне, 355029, Ставрополь, до востребования.

КРАСОТУ НЕ ПРОДАЮТ — ДАРЯТ

Уникальное средство — масло с водкой — мы с мужем употребляем два года и чувствуем себя хорошо. Но хочу чистосердечно признаться, что

прежде чем испытать это средство на себе, я решила помочь моим маленьким питомцам-цыплятам. Стала поить ослабленных,дохнувших цыплят, таких жалких и беззащитных, смесью водки с маслом. Через два-три дня гляжу на них и не узнаю — все бегают, клюют пшено с удовольствием. Стала испытывать смесь на курах — и тот же потрясающий результат — из 10 кур 7 стали нестись каждый день.

Мы с мужем, только уйдя на пенсию, уехали из города, купили в селе домик и очень довольны, что живем на земле. Развожу цветы, предпочтение отдаю розам — цветку мира и согласия. В моей коллекции уже 76 сортов, а каждый год к ним добавляю новые. Цветы — это мир и спокойствие, в конечном итоге — здоровье. Приношу радость своим близким и знакомым, дарю им букеты роз. Такую красоту я не продаю, а дарю. Развожу тюльпаны, пионы, гладиолусы.

Адрес: Масловой Галине Александровне, Волгоградская обл., Ленинский р-н, с. Заплавное, ул. Горького, д. 10.

МЫ, ТИНЕЙДЖЕРЫ, ЖДЕМ

Мне 15 лет, я ваша постоянная читательница и, как многие другие подростки, жду, когда же наконец появится страничка для тинейджеров. Ведь большинство рецептов в вестнике предназначено для людей в возрасте, а здоровье беречь нужно с молодости.

Читая «ЗОЖ», я все больше убеждаюсь в том, что к 50 годам люди имеют огромный букетище болезней. Если б они думали о

здоровье в юности! Открываю «ЗОЖ» и вижу: «Суставным ревматизмом заболел в 14 лет, купаясь в снеговой воде...» и т. д.

Я согласна, что надо жить по принципу велосипедиста из №19 за 2002 г: «Пока крутишь педали, едешь. Перестал крутить — упадешь». И еще хочу дать рецепт, который поможет решить некоторые проблемы переходного возраста.

От прыщей и угрей можно избавиться, протирая лицо утром и вечером настоек календулы, разбавленной водой (1:1). Летом хорошо делать маски из лука, яблок, клубники. Умываясь с мылом, вы только распространяете по лицу заразу. Лучше использовать лосьон.

Адрес: Аслановой Эльвире, 426003, Удмуртия, Ижевск, ул. Степана Разина, д. 44.

ВЕЛО- ТУРИСТЫ, ОБЪЕДИНИМСЯ!

Известно, что путешественники в массе своей — люди закаленные, выносливые, сильные. И подавляющее большинство их является приверженцами здорового образа жизни.

В 1990 году я проехал на велосипеде от Питера до Владивостока. А это — 11 тысяч километров. До Красноярска ехал один, затем догнал велосипедистов, которые совершали кругосветку. Это были братья Дэни и Стив Бьютнеры из США и россияне Владимир Коваленко и Александр Розутенко. Такой вот дружной компанией мы добрались до Владивостока.

Несколько слов о себе: мне 60 лет, работаю слесарем-монтажником. С 1981 года веду здоровый

образ жизни. Увлекаюсь бегом, моржеванием, но больше всего — велосипедными марафонами. Объехал Азовское море, совершил велопробеги по маршрутам Тюмень — Алма-Ата, Волгодонск — Харьков — Саратов, Тюмень — Омск — Тюмень и ряд других.

Мечтал проехать по столицам летних Олимпийских игр, но удалось добраться только до Мюнхена. Летом прошлого года проколесил по крупнейшим городам России под девизом: «Страна без наркотиков». Как меня встречали на маршруте, какие интересные беседы мы вели! Но это уже другая история.

А пока еще раз предлагаю любителям велопутешествий, поклонникам «ЗОЖ», объединиться. Уверен, это будет здорово!

Адрес: Гречкину Александру Степановичу, 347383, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. К.Маркса, д. 10, кв. 16.

САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ

Хочу рассказать о своих наблюдениях и открытиях. Чтобы не болели спина и поясница, делаю самомассаж. На ковер кладу подстилку погуще. Ложусь на нее спиной. Ноги сгибаю в коленях, одновременно отталкиваясь ими, делаю «покачивающие» движения: я их называю — «ёрзанья». Поворачиваясь таким образом, переносу центр тяжести тела на разные точки спины. Для того чтобы помассировать спину в области почек, а также поясницу, приподнимаю согнутые в коленях ноги и голову.

При массаже области позвоночника, обнимаю руками плечи (не забывая при этом двигаться — ёр-

зять). Для массажа шейного отдела кладу ноги на диван и приподнимаюсь. Также пальцами массирую себе лоб, уши, а иногда и живот. После этих упражнений делаю физзарядку. Все вышеперечисленные процедуры выполняю при открытой форточке.

От болей в плече стал делать вращательные движения рукой, согнутой в локте. Во время этих движений возникала боль, но я продолжал упражнение до тех пор, пока не прекратились хрусты и скрипы в плече. После двух недель таких упражнений боль прошла. Но, чтобы она снова не вернулась, продолжаю «работать над собой».

Адрес: Новоселову Анатолию Филипповичу, 141002, Московская обл., г. Мытищи, ул. Шараповская, д. 2, корп. 3, кв. 187.

ХОЛОДНАЯ ВОДА — ДЛЯ ХВОРИ БЕДА!

С 1996 года выполняю 5 ритуальных упражнений Питера Келдера. Считаю, что это основные упражнения для организма, так как они связаны с позвоночником — основным стержнем человека. Выполняя эти упражнения вот уже более 6 лет, у меня на позвоночнике рассосался жировик. В последнее время добавил к этим упражнениям ходьбу на ягодицах.

Сейчас мне 66 лет. В пятьдесят начал купаться в реке Урал — у нас в Орске уже 40 лет работает школа закаливания и зимнего плавания.

После купания наступает радостное настроение, которое может понять лишь тот, кто сам это на себе испытал. В суббота и воскресные дни нас собирается очень много.

Кругом смех, шутки. А когда входим в трамвай, люди принимают нас за пьяную компанию — а мы всего-навсего только искупались! Сразу же хочу предостеречь: с похмелья или под хмельком в воду не лезь, не то обязательно подхватишь грипп!

У меня такой девиз: холодная вода — для хвори беда! Чувствую себя сейчас прекрасно!

Адрес: Серко Виктору Яковлевичу, 462404, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Горького, д. 11 «А», кв. 7.

ПОНРАВИЛСЯ «АКОНИТ»

Спасибо вам за заметку о гомеопатическом центре «Аконит». Давно беспокоили боли, вставал ком в горле, дрожали руки, нервозность, потливость. При обследовании обнаружена еще железистая мастопатия. На приеме в центре «Аконит» мне очень понравился врач. Долго со мной беседовал, расспрашивал обо всем, сделал полное компьютерное обследование организма, поставил диагнозы, все объяснил. Подобрал гомеопатические препараты. Принимаю их уже несколько недель, стали гораздо лучше и общий тонус, и настроение. Курс лечения назначили сразу на 2 месяца. А по деньгам вышло совсем недорого. Советую теперь «Аконит» всем своим подругам. Очень важно, что гомеопатия лечит и оздоравливает весь организм. И хорошо, что не надо искать назначенные лекарства по аптекам — купить их можно прямо в центре, стоят они недорого. Еще раз спасибо газете «ЗОЖ» за такую полезную информацию!

Адрес: Шеленковой Елене, Москва, 117534, ул. Чертановская, д. 51, к. 4, кв. 48.

ПО ШАЖКУ НАСТУПАЮ НА ХАМЕЛЕОНА

Мне 37 лет, работаю инженером. В апреле 2001 года мне поставили диагноз: рассеянный склероз (далее — РС). Только не подумайте, что я начну жаловаться. Нет. Просто пишу, чем и как лечусь. Может, кому-то это пригодится.

Хотя РС обнаружили недавно, он, оказывается, проявлялся с рождения. В темноте я всегда видела туман из светящихся точек. Днем я его не замечала, но при проверке зрения перед школой не различала буквы в последних двух строчках. Беспокойства это не вызвало, так как читала я без труда, легко вдевала нитку в иголку с самым маленьким ушком.

Когда мне было лет 8, внезапно онемел небольшой участок кожи на большом пальце левой ноги. Я очень любила ходить подолгу пешком, казалось, что просто обувь сильно натерла палец. Когда разулась, на коже не было никаких повреждений, она даже не покраснела, но прикосновения уже не чувствовала. Старательное растирание не помогало. Шли дни, бегать и прыгать онемение не мешало, я перестала обращать на него внимание. Через три или четыре года все прошло само по себе. Впрочем, это не совсем так. Думаю, от развития болезни меня тогда спасла кипяченая вода, я не пила дома ничего, кроме нее. На школьных завтраках нам давали сладкие напитки. Увеличение потребления сахара вызывало онемение. Как только я перестала ходить на завтраки, кипяченая вода помогала вернуться к норме. Я пишу об этих, может быть, мелочах, чтобы человек не упускал начального момента.

После окончания школы пошла работать на завод, опять пила сладкий

чай. Реакция была уже другой (не зря РС называют хамелеоном). Начались приступы недомогания, сонливость, боли в желудке. Лечилась настоями трав, но они давали временное облегчение. Стоило перестать их пить, боли начинались снова. В 87-м году я наконец окончательно поняла, что нужно отказаться от сахара. И быстрая утомляемость не вызывала особого беспокойства, а я училась на вечернем отделении института и работала.

Первый удар РС нанес в мае 1989 года, тогда я делала дипломный проект. Боли в ногах мешали ходить, но пойти в больницу не было времени. Лечилась настоем мяты, догадываясь, что боли неврологические. Когда получила диплом, была на седьмом небе от счастья, боли утихли сами по себе. Однако, стоило наклонить голову вниз, начинало колоть кончики пальцев на руках и ногах.

Второй удар РС нанес в мае 98-го года: разболелись правый висок и глаз. Из-за острой боли стало невозможно посмотреть вправо. Туман

из светящихся точек сгустился так, что я уже не различала лица прохожих, читала с трудом. К врачу опять сразу не обратилась, пыталась лечиться цитрамоном, мазала висок и все вокруг глаза бальзамом «Звездочка». Коллеги настояли на том, чтобы я пошла в больницу. Результат, знакомый многим: анализы, хождение из кабинета в кабинет. Невролог выслушал мои жалобы равнодушно, не проводя никакого обследования, назначил дешевые таблетки, порекомендовал ограничить соленую пищу. Таблетки мне, конечно, не помогли. Видя, что врач ко мне относится наплевать, дальше лечиться решила сама.

После очищения начала пить настои трав (ромашка, мята, семена укропа, крапива). Сиюминутного улучшения не ждала, настой каждой травы пила по месяцу. Упорно искала то, что может мне помочь. Попробовала есть листья каланхоэ. Уже на третий день почувствовала, что голова не болит. Лечилась недолго — цветок был маленький. Наверное, поэтому туман из светящихся точек по-прежнему был густым.

Весной 99-го года — новая напасть: я стала хромать на левую ногу, хотя боли не было. Запаслась шиповником и заваривала его всю зиму 99-2000 гг. Пила его по месяцу, делая перерывы на 10-15 дней. Продолжала пить настои других трав, ела листья каланхоэ, чередуя их с приемом настоек элеутерококка.

В мае 2000 года уже без проблем копала в огоро-

де землю и сажала картошку. Постепенное ухудшение, на мой взгляд, началось после того, как в отделе появился компьютер. Иногда я словно ощущала на себе его давящий и холодный свет. Надо бы насторожиться — ведь никто из окружающих, кроме меня, не ощущает излучение физически. Но я поступила на компьютерные курсы — инженер! Побаливала голова, временами снова хромала. Заниматься составляла себя усилием воли, а внутренний голос кричал: «Берегись!».

В марте 2001 г. РС нанес третий удар: начала неметь кожа на ногах. При любом прикосновении казалось, что в кожу вбиваются тысячи маленьких иголок. Походка стала шаткая. Когда онемение охватило обе ноги, кисть левой руки и начались боли в ногах (вдоль кости от паха до лодыжки), обратилась к невропатологу. Почти не обследуя меня, он поставил диагноз: астенический синдром и назначил принимать глицин и аевит. Потом мне назначили папаверин и электромассаж. После второго сеанса я стала совершенно нетрудоспособной.

Огромное спасибо доктору Зиновьевой из ЦРБ. Это высококвалифицированный специалист, отлично знающий свое дело, чуткая и внимательная к пациентам. Диагноз она поставила безошибочно.

В областной больнице диагноз подтвердился. Меня заверили, что единственное эффективное средство лечения — внутривенный лазер — нахо-

дится именно в этом учреждении.

Во время сеанса я смотрела на иглу и полосу света, пробивающуюся из-под кожи, представляла, как свет очищает кровь, уничтожая все вредное. В этот день температура не поднялась. Я была в восторге: лазер «погасил пожар», который тлел во мне с одиннадцатилетнего возраста.

Однако радость была недолгой: на следующий день зав. отделением посоветовал мне бросать работу и уходить на II группу инвалидности. Моральный удар свел все лечение на нет, температура снова поднялась. Но нет худа без добра: я поняла, что средства официальной медицины в лечении для меня не будут главными. Сделала вывод: **ГЛАВНОЕ — ВЕРА В ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.**

В больницу ушла сама, а домой коллеги привели меня под руки, так сильно я ослабела. Многие домашние дела стали не по силам, даже еду теперь готовила мама. В огороде не удержалась на ногах, упала на грядку. Но, несмотря на это, решила вести себя на освидетельствовании так, чтобы мне дали не II, а III группу. Для меня просто невыносимо было уйти из коллектива, в котором работают такие замечательные люди, как Котова Галина Константиновна, Барышникова Лариса, Киреев Владимир Александрович, Говырин Борис Борисович. Если бы не их забота и хлопоты, лежать бы мне прикованной к постели.

Я дважды в день занималась с гимнастической палкой (она весила всего 300 г, но мне казалась очень тяжелой), пила по утрам нато-

щак горячую кипяченую воду, обтиралась холодной водой, клала под язык глицин (по 2 табл. в день) и внушала себе: «Я выкарабкаюсь, обязательно выкарабкаюсь».

Своего я добилась — получила III группу; появилась другая проблема — как добираться на работу. Конечно, ходить с палочкой было бы безопаснее и легче, но для меня это означало — добровольно сдать свою болячку. Внушала себе: «Это все временно, ноги привыкнут к нагрузке».

Проблемы были не только с ходьбой. После электромассажа лицо стало ассиметричным, периодически дергались руки и ноги. Лечилась настойкой валерианы (20 капель 3 раза в день). Улучшение почувствовала через месяц. Заметила, что ослабело онемение на ногах и кисти. Такое лечение теперь приходится повторять через 1-1,5 месяца.

От режущих болей на сгибе коленного сустава применяла настойку боярышника. Она слегка уменьшает боль, но не более. Ухудшение вызывает статическое электричество, особенно зимой. Летом эта боль почти стихает. Как от нее избавиться полностью, пока не знаю. (Одежду с синтетическими волокнами стараюсь не носить).

В июне 2001 года вдруг начало усиливаться онемение кисти, захватывать новые участки. Решила лечиться крапивой. Когда-то я вылечила ею сустав.

Никогда бы не поверила, что при РС от резкого поворота можно потерять сознание. Теперь верю — со мной такое случилось. В профилактории мне рекомендовали подписаться на «ЗОЖ», а доктор по-

советовал лечиться хвойной водой. (Этот рецепт — из «ЗОЖ», неплохо бы его повторить, средство действительно эффективное). Женщина, с которой я познакомилась в профилактории, дала мне почитать газетные вырезки из «ЗОЖ» — беседы с профессором Ефимовым. Кроме лечения хвойной водой, он еще рекомендует отказ от сахара и диету раздельного питания. Хвойная вода медленно, но неуклонно восстанавливала силы; после работы я стала заходить по пути в магазин, покупать хлеб. Зимой иногда приходилось идти по узенькой тропочке, протоптанной в снегу, но я уже не падала, как летом.

И еще раз скажу о диете: лично для меня 100%-ный отказ от сахара и строгое соблюдение диеты раздельного питания — обязательные условия сохранения трудоспособности.

Как-то мне дали прочитать один из номеров «ЗОЖ». Внимание привлекла статья профессора Иванченко «Полюби свою болезнь». Название показалось странным. Когда прочитала, поняла — я правильно делаю, что верю в возможность самовосстановления. Кроме хвойной воды стала пить еще настой из корней аира, лопуха и одуванчика (несколько курсов с перерывами). Заметила, что улучшилось зрение: туман из светящихся точек иногда рассеивался так, что я свободно читала текст, на-

писанный мелким шрифтом. Мама пила те же настои, что и я. Этим летом она смогла полоть гряды без очков.

Продолжая искать способы и лекарства, которые могли бы мне помочь, начала применять против РС бальзам Балыниных. Убедившись, что он прекрасно восстанавливает кожу после различных повреждений, предположила, что с его помощью можно восстанавливать и миелин. Для начала я наносила бальзам на позвоночник и виски приблизительно месяц. Затем заменила бальзам на настойку индийского лука (3 луковицы вместе с листьями провернула в мясорубку, положила в 2-литровую банку, залила доверху водкой). Настой выдержала 40 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая, затем отжала. Замену сделала из тех соображений, что одно и то же средство не следует применять слишком долго. Какой результат? Я стала сильнее и выносливее.

Достижения меня радуют, но я не обольщаюсь — болезнь коварна. Недавно прочитала книгу «Рассеянный склероз» Н.А. Тотолян, О.В. Камаева, М.Е. Тищенко, А.А. Готовчиков (Советы доктора). Спасибо авторам, книга очень полезная и нужная.

Я желаю всем здоровья и больше думать не о том, что болит, а как победить боль.

«ЗОЖ»: Фамилию и адрес автор этого удивительного по мужеству письма просит не указывать, так как не сможет отвечать своим корреспондентам. Но поддержать Ирину Борисовну можно ведь и через редакцию, тем более если есть у наших читателей и свои проверенные средства борьбы с рассеянным склерозом.

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

В нашей газете нет ничего сложнее рубрики «Рак можно победить». Сложнее во всех отношениях. В том числе и в моральном плане. Нет слов, приятно получать оптимистичные релинции: мол, все идет хорошо, есть улучшения... А каково читать письма о потерпевших неудачу? Ладно еще, если близкие ушедшего констатируют: «Смесь работает» или: «Настойка болиголова работает»... А каково, когда газету кроют на все корки: «мы вам поверили»... И так далее — уже не для печати.

А что — «поверили»? У человека обнаружили запущенный рак IV стадии с метастазами... По признанию самих онкологов, в таких случаях процент успеха не более 7-8 процентов.

Да, да, что — поверили? Мы никогда не утверждали, что водка с маслом «30+30» или какое другое народное средство — некая панацея в лечении рака.

И, конечно же, исключительно водкой с маслом — только одним этим снадобьем — с раком справиться трудно. Вопреки наказам Шевченко: «Терпите до победного конца» — необходимо подключать и другие средства, тем более что мы рассказывали и рассказываем о многих из них. Это и фракция АСД, и различные растительные яды, и Тодикамп, и настойка мухомора, и чага...

Впрочем, вернемся к водке с маслом. Мы не однажды писали о том, что сегодня даже врачи в некоторых случаях советуют принимать смесь.

Любопытно в этом плане замечание доктора медицинских наук Леонида Платинского, сделанное в газете «Московский комсомолец»: «Водку с маслом можно принимать внутрь в том случае, если раковому больному по каким-то причинам противопоказана химиотерапия. В таких случаях для этого метода нет серьезных противопоказаний».

Конечно, это замечание можно истолковывать по-разному. И как признание за смесью какого-то результативного действия, и как последнего средства, когда, как говорится, терять уже нечего.

В любом случае медицина как-то откликнулась. А вдруг она решит пойти дальше и все же выяснить, что происходит при приеме смеси водки с маслом? Почему в каких-то случаях наступает довольно длительная полоса улучшения — и состояния больного, и основных показателей крови? Почему эта «весна» далеко не у всех переходит в «лето»? Почему, временно отступив, рак все же начинает одерживать верх? И что делать, чтобы этого не произошло? Ответят ли когда-нибудь медики на эти вопросы? Или тайна народного метода так и уйдет в небытие, уступая место более современному, более эффективному, а главное — доступному для безденежного нашего народа средствам и методам?

ВАШ МУДРЫЙ

Мастопатия, опухоль молочной железы, жировик... Обнаружив это у себя, люди пугаются, сами ставят себе грозный диагноз: все, у меня онкологическое заболевание. Обращаются за советами к родным, близким, консультируются со знакомыми, друзьями. А нужно поступать совсем по-другому: идти на прием именно к хирургу-онкологу, чтобы он, опытный специалист, поставил точный диагноз.

И если онколог не обнаружит у вас, к счастью, злокачественную опухоль и попросит явиться к нему вновь через какое-то время, не пугайтесь, займитесь очень важным и эффективным делом — лечением самой доброкачественной опухоли и, вместе с тем, некоторых ваших хронических заболеваний.

Они-то, возможно, и стали причиной опухоли, вызвав неправильный обмен веществ и накопление токсинов в организме. Гово-

рю это вам как врач-эндокринолог.

При любом заболевании у врача есть время для консервативного лечения. И наилучшие результаты в борьбе с опухолями дает комплексный подход к решению проблемы. Диета, фитотерапия, лечение нервной системы, отказ от дурных привычек, активный образ жизни — все это берется на вооружение. Через два-три месяца опухоли, если они обнаружены на ранних сроках, рассасываются.

В первую очередь нужно заняться оздоровлением всего организма. Начинать прием настоев лекарственных растений, задерживающих рост опухолей. Добавьте к ним растения, улучшающие пищеварение, снимающие интоксикацию, усиливающие работу выделительных органов и нервной системы. Помните, что природа — отличный доктор. Вот некоторые выписанные ею рецепты.

мы ничего не придумываем

ЗАКУСЫВАЛА СОЛЕНЫМ ОГУРЧИКОМ

Только не подумайте ничего плохого, дорогие зожевцы. Расскажу о своих проблемах. Дважды меня оперировали по поводу опухоли в матке. Перерыв между операциями был всего шесть месяцев. Хирург успокаивала: если в первый раз биопсия ничего плохого не показала, то и во второй раз нечего бояться. Тем более что и в семье не было никаких «нехороших» случаев. Я и успокоилась.

Но, как оказалось, преждевременно. У меня опять начались легкие

схватки, все признаки, которые были ранее, повторились. УЗИ показало, что опухоль в матке появилась снова и достигла 12 мм. Надо ли говорить о том, какое у меня было состояние!

И тогда я написала в вестник «ЗОЖ», мне прислали брошюру Н.В. Шевченко о лечении смесью 30+30. Схватила как за соломинку, пропила смесь года два. А потом купила на рынке так называемое осадочное растительное масло, оно называется «фуза». Приобрела я 7 л этого асфальтно-серого масла с неприятным запахом и стала пить вместе с водкой. Пришлось соленых огурцов нарезать — на закуску, иначе пить

ДОКТОР — ПРИРОДА

Принимайте настой чаги и одновременно с этим используйте сбор трав. Возьмите по 30 г аира болотного и крапивы двудомной, по 10 г мяты перечной и полыни горькой, по 20 г цветков календулы, бессмертника песчаного, хвоща полевого, душицы и пустырника. Все это нужно смешать. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, прокипятить 10 минут и настоять 12 часов. Потом процедить, долить выкипевшее до 200 мл. Принимать в течение месяца по 50 г четыре раза в сутки за полчаса до еды.

Сегодня большинство врачей и ученых, занимающихся проблемами онкологических заболеваний, напрямую связывают их возникновение с неправильным питанием. Исследования по диетологии показывают, что нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов, свежих овощных соков, продуктов с высоким содержанием бета-каротина,

которые понижают риск развития опухолей.

Фрукты и овощи оранжевого цвета (морковь, тыква, абрикосы) должны занять почетное место на вашем столе. Полезны все виды капусты. Помидоры содержат ликопен, селен, которые понижают опасность развития рака молочной железы. Из всех видов рыбы наиболее полезен лосось: он богат жирными кислотами омега-3. Женщины, получающие с пищей достаточное количество этих кислот, менее склонны к заболеванию раком вообще и молочной железы в частности. В кожуре и белой оболочке апельсина есть лимониды. Эти вещества угнетающе действуют на раковые клетки.

А рафинированная белая мука, например, может способствовать возникновению болезни. Рекомендуется употреблять в пищу больше продуктов из цельного зерна, особенно содержащих отруби. Именно они способны снижать в крови уровень эстрогена,

провоцирующего развитие опухоли. Зеленый чай, в состав которого входит особый компонент, замедляет рост злокачественных клеток. Оливковое масло тоже обладает противоопухолевыми свойствами.

Обычный чеснок убивает раковые клетки. Но он должен быть «выдержанным»: перед тем, как добавить его в готовое блюдо, нужно очистить и нарезать зубчики, а затем дать им полежать в таком виде 10 минут. Это нужно для того, чтобы в чесноке «вызрели» компоненты, способные бороться со злокачественными опухолями.

Нужно отказаться от употребления в пищу маргарина. В него входят жиры, полученные искусственным путем из растительного масла; они увеличивают риск развития рака молочной железы. Исключите из своего меню кофе и шоколад.

Обязательно используйте льняное масло для заправки готовых блюд или просто принимайте его по

одной десертной ложке три раза в день. В льняном масле содержатся лигнин, останавливающие разрастание опухоли молочной железы.

Учтите, что диета — не стопроцентная гарантия успеха, однако, по данным «Британского медицинского журнала», примерно 80% случаев рака молочной железы связаны с неправильным питанием.

Сейчас при мастопатии широко используются биологически активные добавки. Они содержат продукты моря, витамины С, А, Е, В, селен, пантотеновую кислоту, корень солодки, корень одуванчика, корень лопуха.

И в заключение вот еще что: рацион питания, составленный по этим принципам, помогает бороться не только с опухолями, но и с заболеваниями суставов, болезнями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Желаю всем здоровья, счастья. И пусть ничто не омрачает вашу жизнь.

Адрес: Дынько Галине Александровне, 170008, г. Тверь-8, а/я 809.

смесь очень и очень неприятно.

И вот результат: забыла дорогу в поликлинику, ничего меня не беспокоит, вылечилась. И счастлива!

Адрес: Лелековой Нине Андреевне, 454080, г. Челябинск, ул. Энтузиастов, д. 14, кв. 16.

«ЗОЖ»: Рады за вас, Нина Андреевна. Это ведь так здорово, когда отступает болезнь.

ОСТАЛИСЬ ЛИШЬ ВОСПОМИНАНИЯ

Спасибо, что напечатали мое письмо, в котором я рассказала о том, как смесь Шевченко по-

могла моему мужу. Сейчас он, слава Богу, жив и здоров, от болезни остались лишь воспоминания.

А лечились мы смесью «30+30» год и восемь месяцев. Когда мужа обследовали, онкологи поздравили его с тем, что снимают с учета и он может работать. А работа у мужа непростая — он шофер, хоть и на пенсии, но продолжает водить машину. Чувствует себя нормально, словом, воскрес.

Хочу рассказать жевцам о том, как я вылечила свою пятилетнюю внучку. Она упала с дивана на стеклянный стакан. Рана в районе копчика была глубокой,

даже кость проглядывала. Вызвали «скорую», отвезли девочку мою в больницу, зашили рану. Через какое-то время швы сняли. Казалось, все нормально. Но месяцев через семь на этом месте появилось непонятное красно-синее новообразование, которое увеличивалось в объеме. Хирурги советовали делать операцию.

Уговорила я дочь повременить, сказала, что полечу внученьку серой глиной. Размачивала ее в теплой воде до густоты сметаны и делала компресс, обвязывала шерстяным платком. Каждые два часа меняла глину. Через четыре дня новообразование

рассосалось, вышел гной. Сейчас внучке 7 лет, больше ее ничего не беспокоит.

И муж на здоровье не жалуется, уже пятый год после страшного диагноза живет, весит 89 кг, чувствует себя хорошо. Так что большое спасибо вестнику за добрые рецепты, которые помогают людям.

Нина Цымбал.
Краснодарский край.

«ЗОЖ»: Нина Спиридоновна просила не указывать ее адрес — сломала правую руку и отвечать на письма читателей не имеет возможности. А ее рецептами можно пользоваться, они проверены.

Лесное чудо — лещина

В каждой человеческой душе, в ее не всегда контролируемых разумом таинственных лабиринтах живет печаль. И вроде бы все хорошо, но печаль ворочается тихонько, не спит, скребется одинокой кошкой в сердце, выглядывает из глаз, просится слезою в этот сияющий и кажущийся равнодушным мир. Одиноко и грустно. Ползут змейками дождинки на оконных стеклах. Весна подступает морозящими холодными дождями и робко рассыпает золотые огоньки мать-и-мачехи на лысых глиняных холмах. Почки на деревьях просыпаются неохотно — мало солнечных дней. Лесной орешник-лещина (так зовут его в моих краях) все же выбросил золотые сережки, но пыльца их стекает на землю под дождем.

— Что у тебя болит, дитяtko?

— Душа болит, бабушка.

Она прижимает мою голову к своей груди, гладит волосы, улыбается:

— Хорошо, что болит, значит, есть она у тебя, голубушка.

Захлебываясь от плача, я рассказываю о своих детских бедах, о том, что совершенно не умею жить — не то говорю, не туда иду... А люди, какие же они недобрые, никто не любит меня, все ненавидят. Только одна «Макака», учительница английского, на каждом уроке указывает на меня: «Берите пример», «Берите пример». А на перемене со мной никто не водится. Ну почему люди такие злые? Вечно сплетни какие-то.

— Ну что ты, — успокаивает меня бабушка. — Ты у меня уже взрослая. 12 лет — не шутка. На себя смотреть пора своими, а не чужими глазами. Люди — народ хороший. Злых мало. Зло — это больно. Брось печалиться, дитяtko. Сплетня живет три дня. Посмотри на себя со стороны. Гордыней мучаешься. Ты не лучше и не хуже других. Не унижайся ради дружбы мимолетной, но и не унижай другого. Есть очень несчастные люди. Живут они оговорами, сплетнями, недобрыми мыслями и словами. Распространяют вокруг себя ядовитые пары ненависти, подозрения и страха и сами же дышат этой злобствующей энергией, которая их же самих и разрушает.

Бабушка чертит круг мелом у моей кровати на некрашеном, но вычищенном и вымытом добела дубовом полу.

— Стань в центре круга. Молись, дитяtko. Молитва «Отче наш» спасает нас от черной напасти. Молись и прости их, неразумных. Хороший человек не станет ничего дурного говорить даже о дурном человеке. Не судите, да не судимы будете.

До сих пор кажется, что стою я в центре круга-оберега и удостоверяюсь жизнью, что сплетня живет три дня.

Пополудни этого же дня из далекого села на подводе привезли женщину лет сорока. Вошла она в горницу, опустилась тяжело на лавку. Еще ничего не говорила, только слезы катились по щекам ее.

— Показывай ноги свои, страдалница.

— Откуда знаешь, что ногами маюсь? — спросила тихо и стала разматывать бесконечные тряпицы-обмотки на ногах.

— А то не видно, как шла от ворот к крыльцу утицей подбитою.

Да и дух нехороший от тебя, сердешная, что так запустила болезнь свою? Все тебе мало, никак не угомонишься.

— Ох, бабушка, да все некогда, чем только не лечила, чего не прикладывала, чего не пила — ничего не помогает. По больницам валялась.

— Небось, вся деревня харчи носила. Как откушать призовут, на крыльях вроде летишь.

— А без харчей каково — без сил упадешь. Боли-то

какие — словами не скажешь. Дояркой на ферме работаю, вот ноженьки и угробила работой тяжкою.

— Раскормила болезнь свою, небось, пудов шесть носишь на ноженьках?

Багрово-синюшные опухшие ноги были покрыты язвами, истекающими гноем, и видно было, что горели они до колен адским огнем.

Бабушка принесла ведро еще свежей молочной сыворотки (давеча давили творог), налила сыворотку в деревянную кадучечку и велела опустить больные ноги в нее. Около часу принимала Машутка-доярка лечебную ванну из молочной сыворотки. Осторожно обтерла, промокнула бабушка чистенькими льняными тряпочками ноги страдалницы, поддержала их в своих ладонях несколько минут, и как бы перебирая, обсыпала пшеничным зерном, смолотым в муку.

— Ну, что, легче стало? — спросила. — Сыворотки в хозяйстве, небось, хоть пруд пруди, а вишь, не догадалась, как унять свои страдания. Да и к матери своей не приглядывалась, черствой душой жила. Небось, такой же болячкой матушка твоя маялась.

— Умерла от тромбов мамка на 78-м году, — прошептала Машутка. — Ой, полегче, вроде, стало. Правду люди сказывают, что руки у тебя золотые, бабушка Лена. Гореть перестали, спасибо тебе. Сыворотки у меня, что воды, три коровы держу, пороссятам в корыта сливаю, ей-Богу, не знала, что лекарством служить может, не догадывалась.

— Вот теперь знаешь, голубушка. Ноги в сыворотке помочишь часок перед сном, а на ночь обмотай компрессами из кислого молока или творога.

Поутру, после того, как снимешь компресс, ноги свежей холодной водой из колодца окати. Чистыми тряпичками промогни досуха и пшеничной мукою присыпь. Не ходи с голыми ногами, бинтами обвяжи до вечера. А когда кожа очистит-

ся, ранки подсохнут, внутренним свиным жиром, что кишки держит, оборачивай на ночь. Пить будешь снадобье — пока орешник не зацветет, я дам немного порошка из лещиновой коры — по чайной ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Ешь немного, чтобы брюхо не раздувало, из-за стола вставай полуголодная. Арника есть в доме у тебя?

— Заготовила маленько — от простуды детишкам, от кашля спаиваю.

— Вот и хорошо. Сама попей чаек, с полгодика так: щепотку на стаканчик кипятка заваривай.

— Горько уж очень, бабушка.

— Все лекарства горьки, только яды сладкие.

Кору лещиновую заготовь сама, насуши, как только полегчает ногам. Подыши покоем лесным и чистотою, только не оголяй стволы от жадности, поперек не обдирай, а так — по полосочке с мизинчик. Подсушишь в тенечке, затем в духовке до хруста и размели в мясорубке. Порошок в баночку и крышечкой закрой. В темень поставь — на свету силу целебную отдаст, мертвым окажется.

А как только орешник листья выкинет, венчиков наломай, в сенях развесь — пригодятся для обматывания ножек в холодную пору. Перед этим распарь, но горячими не обкладывай, твоя болезнь от горячего усугубляется. А по теплоте времени эдак с полгодика свежими листьями попользуйся. В кашичу разотри и ноги укутай с ночи до утра. Лечись годочка два без перерыва, меняя снадобья и обертывания. Вреда не будет. Язвы не старайся заживать, пока сами не затянутся. Гонит твое тело грязную материю через них из ног, пока ворота есть, очищаешься. Ворота закроешь — Антонов огонь пойти может. Тогда беда!

Вот тебе лекарство: сыворотка, творог, кислое молоко, порошок из коры орешника, арника да студеная вода из колодца.

Про листья сухие и свежие не забывай. Потрудишься над собою — в плен заго- нишь болезнь свою, не она тобою, а ты повелевать ею станешь.

Машутка ушла повесе- левшая.

— А что, нельзя от болез- ни такой навсегда изба- виться? — спрашиваю ба- бушку, потрясенная уви- денным.

— Навсегда невозможно. Даже если и операцию сде- лают, все равно вены о себе напоминать будут. Это испы- тание дается по наследству. Но если со вниманием и терпением относиться к себе, то можно и 100 лет про- тянуть без болей и страда- ний, помогая своему телу, привлекая лечебные расти- тельные силы, которыми вла- деет Бог, а значит, Природа.

— О, Господи, какая же Машутка несчастная, такие страшные ноги, и за что ей такие муки? — пла- чу навзрыд.

— Жалеешь, дитяtko. Это хорошо, желей. Сострада- ние другому существу сде- лает тебя человеком.

Александр Сергеевич Пушкин был болен. В ссылке на Псковщине он очень мучился ногами. Гордый дух гения, не по- зволявший ему просить милости у Александра I об отмене опалы, все-таки заставил его, сломленного болезнью, написать царю письмо об «аневризме», которой поэт страдал бо- лее 10 лет. Где-то за гра- ницей флебологи лечили — и довольно успешно — варикозное расширение вен, тромбоз флебиты, ве- нозную недостаточность. Но ему был запрет на вы- езд. Кто его знает, дошло ли письмо до царя, читал ли он его или просто не обратил внимания, но кто- то из чиновников казен- ным тоном посоветовал ему обратиться к меди- цинским светилам Псков- ской губернии.

Однако предложе- ние от высокопос- тавленных особ пришло со значительным опозданием. К тому вре- мени Александр Сергее- вич и думать забыл об «аневризме». Он совер- шал длительные прогулки пешком, верхом на лоша- ди, много писал за столом. История не сохранила имени знахаря, успешно лечившего российского поэта, но на Псковщине простой народ хорошо

знал, чем лечить такую не- приятную болезнь. И сна- добье это от венозной не- достаточности находили в простом, неприхотливом орешниковом кустарнике: отвар листьев и коры орешника-лещины, прини- маемого внутрь; кашлица из распаренных высушен- ных и свежих листьев для обкладываний; размоло- тые ядра, добавленные в еду; водочные настои из кожуры спелых орехов; мази из молочных незре- лых орехов (когда только- только завязываются яд- рышки, а орешек мягкой консистенции).

Отвар сухих листьев ореха или кожуры — 2 ст.ложки на 0,5 л кипятка; настаивать ночь. Пить 3 раза в день за 10-15 ми- нут до еды при воспали- нии простаты, геморрое, воспалении печени и по- чек, при вялой перисталь- тике, ленивом желудке и отсутствии аппетита.

Спелые ядра ореха — по 4-5 штук во время еды — полезно употреблять при анемии с медом, гиперто- нии, атеросклерозе, почеч- нокаменной и желчека- менной болезни.

При сахарном диабе- те утром натощак упот- реблять 1 стакан парного молока (можно и любого), запивая им 1 ст.ложку раз- молотых ядрышков ореха.

При несахарном диа- бете — 10 ядрышков с до- бавлением 1 чайной лож- ки меда и 1 чайной ложки яблочного уксуса — утром натощак. Запить изотони- ческим раствором: 9 г соли (неочищенной ка- менной) растворить в 100 г воды (лучше талой).

3-4 поджаренных яд- рышка ореха размолот в порошок на кофемолке. Вынуть из сваренного вкрутую яйца **два желтка**, подсушить их и растереть в порошок на раскаленной сковородке (чистой, без жира). Ядра в порошке смешать с желтками в по- рошке и еще раз хоро- шенько растереть все в деревянной или фарфоро- вой ступке и добавить 1 кофейную ложку желтого порошка йодоформа в уже холодную массу. **Тонень- ким слоем нанести такую массу на трофическую язву, очищенную от некро- тических наслоений пере- кисью водорода, и 1-1,5 часа не забинтовывать.** Затем прикрыть стериль- ной салфеткой и забинто-

вать на двое суток.

Мазь из пыльцы муж- ских цветков, собран- ных в сережки. Орешник выбрасывает их в марте- апреле. Собирают сереж- ки осторожно, срезая их ножницами в подставлен- ный бумажный мешочек. На 100 г выжатого из ядер орехового масла — 1 ста- кан сережек. Томят на во- дяной бане 2,5-3 часа, ост- ужают. Сырье отжимают, подогревают снова до 70°C и вливают 1/5 часть растопленного пчелиного воска из сот, хорошенько размешивают до однород- ной массы, еще раз про- цеживают через марлечку и сливают в баночку; охлаж- дают. Применяют такую мазь при геморроидальных шишках, смазывают ею вос- паленные вены, накладыва- ют повязки на трофические язвы, делают тампоны на эрозивную шейку матки, вкладывают тампоны в пря- мую кишку при простатите. Сбирать сережки реко- мендуется в ясные дни, что- бы три дня до этого не было дождей. Если нет воз- можности достать масло из ядер орешков лещины, можно использовать масло кедровых орешков (продает- ся просто в магазинах или же в аптеках).

Водный настой, отвар из коры идет на примоч- ки узлов варикозных вен, на синяки при перифлеби- тах; внутренне — при «тря- совицах», горячках различ- ной этиологии.

Рекомендуется настой из молодых, еще не совсем сформировав- шихся ореховых листоч- ков в сухом виде из рас- чета: 2 ст.ложки порошка на 0,5 л кипятка. Настаивать ночь и принимать по 3/4 ста- кана 3 раза в день до еды для очищения мочевых пу- тей. Курс лечения — 40 дней, перерыв — две недели.

Так же собирают лис- тья в период формиро- вания зеленых орешков вместе с зелеными об- вертками ядрышков мо- лочной зрелости, сушат обычным способом, дробят и настаивают ночь из

расчета: 2 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка. Пьют по 3/4 стакана при кровохар- кании, почечных камнях и поликистозе, а также взду- тиях живота и метеоризме, для увеличения молока у слабых матерей-корми- лиц.

Порошок из ядрышков спелых орехов смешива- ют со свежими белками ку- риных яиц — 1 ст.ложка по- рошка и 2 ст.ложки белка сырых яиц — хорошенько растирают, и такая масса накладывается на ожоги.

Сухой перегонкой древесины орешника получали лечебную жидкость, которую ис- пользовали при лечении экземы в отечественной медицине. Называлась та- кая жидкость «Лесная».

На Псковщине несколь- ко веков тому назад гото- вили **настойку из скор- лупок зрелых лесных орехов на хлебном вине** (очевидно, подразумевает- ся пшеничная водка): 100 г скорлупок заливали 1 литром так называемого хлебного вина, пробку скрепляли сургучом и на- стаивали 21 день в тем- ном месте. Пили по сто- ловой ложке 3 раза в день перед едой «при пу- чеглазии (очевидно, от базедовой болезни), при катаре желудка и кишок, при ядуде (очевидно, брон- хит, астма), при кровохар- кании, от жировых шишек по телу, при обильных кро- вях после родов и родовых горячках-трясовицах, при заражении крови и червях ленточных, при солитерах, при вспучиваниях чрева и гнилости его, при дурном дыхании бездны изо рта, при болях в зубах и в че- люстях. Закапывали в ухо по капле при тугоухости, натирали больные суста- вы при ревматизме», — упоминается в «Полном русском словаре-травни- ке и цветнике», состав- ленном по новейшим бо- таническим и медицинс- ким сочинениям врачей Е.Н.Залесовой и О.В.Пет- ровской, том 3. Издание А.А.Каспори. С.-Петер- бург. Книжный склад Ро- дины. Литовская ул., соб.д. № 114, 1900 г.

P.S. Дагмар Ланска — чешский автор книги «Из леса и огорода — от весны до зимы» — предлагает **оригинальный рецепт приготовления орехового молока** — целебного напитка для детей, учащихся и работников умственного труда: 0,5 л горячего моло- ка, 60 г орехов (обжаренных, перемолотых с ванили- ном), добавить сахар по вкусу. Настоять в тепле 15 минут. Пить по 170 г три раза в день вместо чая, кофе и компота.

ВОИСТИНУ ГОВОРЮ ВАМ

Опыты голодания. Наши читатели в своих письмах постоянно рассказывают о них. Результаты, как правило, положительные. И, тем не менее, каждый подобный опыт встречает отпор или критику со стороны официальных организаций. Помимо всех прочих аргументов есть и такой: голодание — не более чем дань моде. Предлагаемый сегодня материал свидетельствует об обратном. Традиция постов существовала издревле и отнюдь не случайно.

Пост, по представлению древних (буддизм с учением йогов, философия Христа, опыт Гиппократ, Авиценны и других врачей и врачей древности), — это полный отказ человека от пищи в пределах физиологических сроков (не превышающих 50 дней) в бодрствующем состоянии с соблюдением водного и двигательного режимов, с обязательным ежедневным очищением кишечника.

Однако на протяжении веков идея поста претерпела изменения. Люди стали допускать прием какой-либо пищи, в основном вегетарианской. Таким образом, ассоциация поста с потреблением пищи постепенно укоренилась в сознании.

Славянским народам наиболее близко понимание поста согласно философии Иисуса Христа. Вот его первое условие:

«Во время поста избегайте сынов человеческих, а вернитесь в общество ангелов Матери Земли вашей, ибо тот, кто ищет усердно, тот найдет! Ищите чистый воздух в лесу и в поле, ибо там вы найдете Ангела воздуха. Разуйтесь и снимите ваши одежды, и пусть Ангел воздуха обнимет все ваше тело. Потом дышите медленно и глубоко, чтобы Ангел воздуха проник в вас. Воистину говорю я вам: Ангел воздуха изгонит из тела вашего все нечистоты, которые оскверняли его снаружи и изнутри. И тогда все плохие запахи и нечистоты выйдут из вас, как дым из пламени, который вьется в воздухе и теряется в океане небес. Ибо воистину говорю я вам: Ангел воздуха есть святой, он очищает все оскверненное и превращает в нежный аромат все, что испускает дурной запах...»

Разумеется, в современных условиях вряд ли реально категорично ставить вопрос об уединении при проведении РДТ. Однако в ряде случаев сторонники голодания во время поста попадают под непрерывный «обстрел» родственников, малограмотных сослуживцев, некомпетентных медиков и других «доброжелателей», которые стремятся отговорить их от проведения РДТ. Специалисты в подобных случаях рекомендуют избегать общения с такими «сынами человеческими». Отсюда, согласитесь, рекомендация Христа «поститься наедине с Богом» не лишена здравого смысла. С другой стороны, эта рекомендация подчеркивает тот факт, что древние пропагандисты поста считали его безвредным, не требующим строгого контроля.

Второй прием по Христу гласит:

«После Ангела воздуха ищите Ангела воды. Снимите обувь вашу и позвольте Ангелу воды обнять ваше тело...» Водные процедуры при РДТ в виде теплого душа, сауны, бани в настоящее время более совершенны, так как способствуют более эффективному очищению кожи от грязи и шлаков.

Третий прием Христа преследует цель очищения

организма не только снаружи, но и изнутри:

«...Чтобы достигнуть того, возьмите большую тыкву, снабженную опускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост. Очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой солнцем. Подвесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени перед Ангелом воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода потекла по вашим кишкам. Каждый день поста своего повторяете это очищение водой до того дня, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки...»

В современных методических рекомендациях по РДТ предусмотрена более совершенная процедура — очистительная клизма кружкой Эсмарха с предварительным приемом большой дозы солевого слабительного. Такая процедура позволяет быстрее и эффективнее включить дезинтоксикационный механизм и переключить организм на полноценный внутренний (эндогенный) режим питания. Опыт специалистов по РДТ показал, что полного очищения кишечника при голодании достичь не удается.

Однако у Христа имеется оговорка, которая полностью реабилитирует его как крупного специалиста по посту: *«Но если после всего этого останутся в вас все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, призовите Ангела солнечного света обнять ваше тело...»*

Этому приему в современных условиях в инструкциях по РДТ не уделяется вообще никакого внимания. Следует подчеркнуть, что только после того, как было развито теоретическое обоснование полноценного эндогенного питания с объяснением механизмов его действия на основе более качественного биосинтеза, ста-

ла понятна роль повышенного усвоения световой и других видов энергии с качественным использованием углекислого газа, азота и воды для построения жизненно необходимых структур организма во время полного воздержания от пищи.

Повышение усвоения азота и CO_2 обеспечивается у голодающего компенсированным ацидозом (изменением кислотно-щелочного равновесия крови в кислую сторону). Такое развитие анаэробного пути обмена веществ во время поста создает благоприятные условия для улучшения работы сердца, усиления барьерных функций клеток, органов и систем, обновления внутриклеточной протоплазмы.

Именно пост в состоянии решать многие насущные, не только медицинские, но и социальные проблемы. В наши дни он, по-видимому, даже более актуален, чем в древние времена, хотя бы в плане сохранения генофонда человечества, защиты от химизации, вирусов, радиационных повреждений.

Да, и радиационных тоже. Отсюда последствия чернобыльской трагедии для нашего белорусского народа окажутся трудно преодолимыми при любых мероприятиях, если не возродить в народе традиции постов. Это поможет решить три основные проблемы радиационных повреждений.

Пост легко избавляет организм человека даже от тяжелых радиационных осложнений. Этот факт доказан успешным лечением больных тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших непосредственно на Чернобыльской АЭС. Сработал удивительный механизм, закодированный природой. При полном отказе от пищи замедляется ритм деления клеток. В это же время более качественно начинает работать наследственный аппарат и его фермента-

тивная система в плане восстановления (репарации) нуклеиновых кислот (кислот наследственного аппарата — ДНК и РНК). В результате поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются и вновь начинают нормально делиться, выполняя необходимые функции в полном объеме.

Вторая разрешаемая проблема постом — это восстановление барьерных функций каждой клетки, органов, систем против радиационных повреждений. То есть профилактическая роль поста по выработке радиационной устойчивости человека еще более значима при условии постоянного облучения радионуклидами, находящимися в нашей республике в различных средах и продуктах питания. Среди различных «закаливающих» методов оздоровления людей пост уникален тем, что только за счет его увеличивается количество и улучшается качество клеток-барьеров в органах и системах.

Третья роль поста — это наиболее совершенный принцип выведения из организма всего того, что мешает его жизнедеятельности: радионуклидов, нитратов, пестицидов и тяжелых металлов, прочих шлаков и ядов, медленно, но неизбежно поражающих организм человека.

Впрочем, борьба с радиацией — лишь одна из возможностей поста. На самом же деле они гораздо шире. Посты могут сыграть весьма положительную роль в решении многих медицинских и социальных проблем нашего общества. И пусть не удивляет читателя перечень этих проблем; улучшение качества деторождаемости, лечение хронических заболеваний, алкоголизма, наркомании, профилактика вирусных и психических заболеваний, бесплодия, вос-

становление и сохранение генофонда, ликвидация биологической несовместимости в семье, на работе, в быту, в межнациональных отношениях, снижение преступности, самоубийств, садизма, решение проблемы экологии человека через самого человека, возрождение, наконец, интеллектуального, нравственного и экономического потенциалов нашего общества.

Скептики вправе подумать, что автор слишком преувеличивает возможности одного оздоровительного метода, даже при ссылках на Христа и на то, что метод придуман самой природой (по Христу — придуман Богом). Однако уверен, что приведенный перечень не исчерпывает целебные деяния поста. Тем не менее негативное представление о нем продолжает бытовать в умах обывателей. Причин тому немало. Особую роль в антипропаганде постов сыграл и Институт питания АМН СССР, который с первых послевоенных лет считал, что человечество должно пользоваться только «сбалансированным пищевым питанием», и был непримиримым противником лечебного голодания.

А ведь само развитие живой материи подтверждает, что пищевой режим питания живых существ — вторичный, а первичный же — это мощное усвоение CO_2 , азота, потребление воды и хемо- и фотосинтез. Причем известно, что первичный вариант питания восстанавливает и совершенствует генетический аппарат, а вторичный способен только разрушать его.

Мне кажется, нам нужно, нет — необходимо вернуться к традиции постов. В наш мятежный и трудный век ничего иного, кроме хорошего, они не принесут.

Г. ВОЙТОВИЧ,
кандидат медицинских наук.

«ЗОЖ»: Друзья, идет пост. Пусть не по Войтовичу, пусть не полный отказ от пищи, но все же приобщитесь к этой великой процедуре очищения и тела, и души, придуманной еще далекими нашими предками.

Лечилась от ларингита по советам «ЗОЖ»

Два года назад моя внучка заболела ларингитом. Болезнь протекала тяжело, и девочку пришлось положить в инфекционную больницу. Я решила попросить совета у читателей и попробовать вылечить внучку народными средствами. Написала в вестник. Вскоре после публикации моего письма мы начали получать отклики. Советов было много, но мы остановились на лечении ивой и березовым дегтем.

Как лечились дегтем. Я купила его в аптеке. Сначала я смазала кожу детским кремом. Затем 2 капли березового дегтя нанесла на тряпочку и приложила на область миндалин. Сверху — ватку, полиэтилен, закрепила бинтом и обвязала шею шерстяным платком. Компресс ставила на ночь, а утром смывала теплой водой и снова мазала кремом. Так я делала через день в течение месяца.

Днем дочь полоскала горло таким настоем: 5 капель дегтя я заливала одним стаканом крутого кипятка, а когда вода остывала, процеживала через 2 слоя ткани. Этим составом она и полоскала горло, а я потом промывала ей пазухи носа.

Кроме того, 1 ст. ложку измельченной коры ивы заливала в эмалированной посуде 1 стаканом кипяченой воды, закрывала крышкой и держала на водяной бане 30 мин., затем процеживала и добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Настой долго хранить нельзя — не более двух суток. Давала дочери пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

Еще раз хочу поблагодарить от нашей семьи всех, кто прислал рецепты.

Адрес: Евдощенко Нине Васильевне, 308590, п. Октябрьский, Белгородский р-н, Белгородская обл., ул. Пролетарская, д. 2.

Яичная пленочка от герпеса

Раньше у меня часто высыпал герпес на губах. Мне посоветовали снять пленочку с внутренней стороны свежего куриного яйца и прикладывать липкой стороной к болячке. Вскоре пленка начнет сохнуть и морщиться, ее можно смочить кончиком языка, и она расправится. Если вы почувствуете боль и подергивание, не пугайтесь, значит, средство «работает».

Пленку меняйте несколько раз в день, в зависимости от состояния, а на ночь прикладывайте свежую.

Адрес: Жуковой С.И., 456550, г. Коркино, Челябинская обл., ул. Мира, д. 24, кв. 2.

Горячий компресс для «мягкого места»

Я заболела парапроктитом в 1968-м, меня прооперировали, но свищ остался. Какие это были мучения, не передать словами.

Медсестра посоветовала мне взять 3 ст. ложки зверобоя, вскипятить в 1,5 стакана воды и дать немного покипеть. Снять с огня и процедить.

Пока трава горячая, растелите на стуле целлофан, выложите траву и садитесь, естественно, раздевшись до пояса. Будет горячо,

терпите. Когда трава остынет, обмойтесь отваром. Процедуру проводите, пока не выйдет весь гной, и еще два раза для закрепления результата.

Адрес: Болотниковой Валентине Андреевне, 400125, Волгоград, ул. Николая Отрады, д.17, кв. 1.

Спасли березовые ЛИСТОЧКИ

Решил в июне разобрать на даче чердак. Я знал, что там полно ос, поэтому обмотался с ног до головы, оставил только очки. Нечаянно растревожил осиное гнездо и получил сразу десяток укусов в единственное незащищенное место — глаза. Вышел в сад и сидел, прижав березовые листья к глазам, 10—15 минут. Боль прошла сразу, а через 2—3 часа на лице не осталось никаких следов.

Адрес: Баркову Георгию Анатольевичу, 173008, г. В. Новгород, ул. Б. С.-Петербургская, д. 150, кв. 25.

Про Бальзам Шостаковского

Муж мой долгое время страдал неспецифическим язвенным колитом. В стационаре ему ставили капельницы, делали всевозможные уколы, но становилось только хуже.

Я поделилась с приятельницей, и она мне подсказала такое лечение. Каждый день рано утром натошак пить «Бальзам Шостаковского» («Винилин») по 1 десертной ложке. Я еще добавляла на 50 г бальзама 1 ст. ложку облепихового масла.

Винилин с маслом муж пил очень долго, месяцев 6—7, без перерывов. Сто-

ило прервать лечение, и боли возобновлялись. Зато теперь муж здоров и может кушать все подряд. Тьфу-тьфу, как говорится.

Адрес: Акенчиц Марины Георгиевны, 462431, г. Орска Оренбургской обл., пр. Ленина, д.80 «а», кв. 52.

Мазь от фурункулеза

Однажды в очереди на прием к врачу я познакомилась с женщиной, которая страдала фурункулезом. Болячки у нее были на самом интимном месте. Я посоветовала ей сделать такую мазь:

Смешать 10 граммов хозяйственного мыла, 10 граммов пчелиного воска, 5 граммов канифоли в небольшой эмалированной чашке и поставить на медленный огонь. Когда все растворится, добавить 10 граммов сливочного несоленого масла. Все содержимое довести до кипения, а затем переложить в стерильную бутылочку с широким горлышком. Мазь готова.

Единственная трудность — взвесить такое маленькое количество, поэтому главное — соблюсти не вес, а пропорции: 2 части мыла, 2 части воска, 1 часть канифоли и 2 части масла.

Нарежьте несколько небольших салфеток из целлофановых пакетов, прогладьте их через марлю теплым утюгом, чтобы продезинфицировать. На эту салфеточку положите мазь и приложите на рану, прикройте марлей и заклейте лейкопластырем. Меняйте повязки каждые 2 часа, и так до полного выздоровления.

Когда я пришла на очередную процедуру, медсестра передала мне слова благодарности той женщины. Она пришла в больницу и,

радостная, рассказала, как ей помогла эта мазь.

Адрес: Земцовой Виктории Николаевны, 664007, Иркутск, ул. Декабрьских Событий, д. 87 «а», кв. 18.

Простое средство от ринита

Три года назад я после перенесенного гриппа никак не могла прийти в себя: замучил насморк. Заболела я в октябре, проболела весь ноябрь, декабрь...

Перед Новым годом у нас в Центре детского творчества, где я работаю педагогом-организатором, вовсю шла подготовка к детским утренникам. А я бегаю с большим носовым платком, глаза слезятся, нос — красная мокрая груша, голос хриплый. Любое дуновение ветра, изменение температуры, пыль, резкий запах — сразу слезятся глаза, из носа течет. В общем, начался хронический ринит с аллергическим компонентом. А это еще та беда! Кто испытал, знает.

Валентина Григорьевна Литвинова, педагог из соседней школы, увидев меня такую на работе, подсказала, что делать. Этот рецепт ей дал ЛОР. На стакан воды растворить 2 таблетки фурацилина и влить одну ампулу раствора димедрола (для инъекций). Смешать и закапывать в нос как можно чаще.

Для меня это был единственный выход. Я, не откладывая, приступила к лечению. Дома приготовила стакан раствора фурацилина с димедролом, взяла однократный шприц без иглы и стала вливать раствор в нос, каждый раз наклоняя голову влево и вправо, чтобы раствор попадал в па-

зухи. Выплевывала и вновь закапывала. Отходило большое количество вязкой мокроты. Делала процедуры сначала через каждые 15 минут, потом через 1 час, через 2—3 часа. На третий день мне стало легче, а через месяц все прошло. Слизистая носа стала не такой чувствительной, я начала спать с закрытым ртом, перестала бояться запахов, снова пользовалась косметикой. Прекратилось беспрестанное слезотечение, нет реакции на холод.

Удивительно, но факт. А ведь сколько дорогих препаратов покупала, все без толку! А этот простой раствор так помог! Я для закрепления результата еще два месяца полечилась, 1 раз в несколько дней. Раствор хорошо переносится, не жжет, болезненных ощущений нет.

Адрес: Баевой Татьяне Михайловне, 636037, г. Северск Томской области, ул. Солнечная, д.19, кв.73.

Как мы лечили рожу

В 1976 г. мы с братом решили навестить маму. Путь из города до села не близкий, и мы поехали на машине. По дороге брату стало плохо, у него поднялась температура, а нога покраснела и опухла.

Приехав домой, мы с мамой сразу побежали к знахарке на край села. В ту пору бабушке было уже 102 года, но маму она узнала и дала нам такой рецепт от рожи.

Мелкие веточки и листочки черной или красной бузины измельчить и залить водой так, чтобы уровень воды был на два пальца выше бузины. Кипятить 15 минут, снять с огня, укутать кастрюльку и потопить два часа.

В это время полстакана непромытого пшена и белок домашнего куриного яйца смешать и растолочь деревянной толкушкой до однородной массы.

Когда отвар бузины настоится, сделать компресс: пшенно-яичную массу положить на пораженное место, а сверху смоченную в отваре тряпочку. Компресс закрепить и оставить на ночь.

Утром снять повязку, обмыть рану отваром бузины и присыпать сухим мелом.

После трех процедур брату стало намного легче, он встал на ноги и благополучно вернулся домой. Сейчас ему уже 65 лет, и за это время он ни разу не болел рожей.

Адрес: Андреевой Людмиле Федоровне, 640001, г. Курган, ул. К. Мяготина, д.91/51.

Шумит голова? Знаю средство!

Я страдаю этим недугом уже несколько лет, испробовала все доступные рецепты. Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин — заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидная железа, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому утром натошак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день — стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречневой каши. В течение

дня выпиваю не менее 2,5 л жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь. Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, принимаю по 1 ст.ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока: 1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 ст.ложке до еды 2 раза в день.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашку от одного зубчика чеснока с 2—3 каплями камфорного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

А вообще я укрепляю организм так: ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3—5 грецких орехов, ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 ст.ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, г. Березовский Кемеровской обл., ул. 8 Марта, д.6, кв.100.

Дезодорант «Чайная сода»

Смочите водой палец, обмакните в чайную соду и протрите под мышками. Раздражения не будет, а вот от запаха пота спасет. Такого «дезодоранта» хватает примерно на 8 часов. Этот рецепт мне дала свекровь.

Наталия Костина.
г. Коломна.

Масляный компресс от водянки

В «ЗОЖ» № 20 за 2001 г. в рубрике «Отзовитесь!» я прочитала просьбу Сосковой Натальи Александровны из Йошкар-Олы. У ее полуторагодовалого сынишки сообщающаяся водянка яичка. Теперь мальчику, наверное, 3 годика. Дай Бог, чтобы у них уже все было хорошо, но я вспомнила свою историю.

Когда моему внуку было два с половиной месяца, я случайно обнаружила, что у него одно яичко на месте, а второе как бы закатывается вверх, мошонка пустая. Мы обратились к хирургу, поставили диагноз: водянка левого яичка. Оперировать можно только после 18 лет, в противном случае можно остаться бездетным.

Вы не представляете наше состояние! Но, как говорится, мир не без добрых людей. Спустя несколько дней я встретила свою подругу, поделилась с ней нашей бедой. Она посоветовала мне обратиться к детскому врачу Светлане Павловне Макаровой, в то время она уже была на пенсии. Спасибо ей и долгих лет жизни этому врачу от Бога!

В апреле моему внуку исполнится 10 лет. Он здоров, и все у него нормально. А посоветовала Светлана Павловна вот что. Из фланелевой пеленки нарезать квадратики размером примерно 10х10 см и такие же квадратики из целлофана. Простерилизовать подсолнечное масло в течение 20 минут на водяной бане и слить его в бутылочку. Фланелевый квадратик прогладить хорошенько с обеих сторон утюгом, промочить его

маслом и быстро, пока тепленький, обернуть им яички. Сверху обернуть целлофаном, чтобы не пачкать пеленку. Делать такую процедуру 3 раза в день: утром, в обед и вечером, в течение 2—3 недель, но нам потребовалось 2 месяца.

Адрес: Толстовой Нине Михайловне, 403072, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, х. Писарёвка.

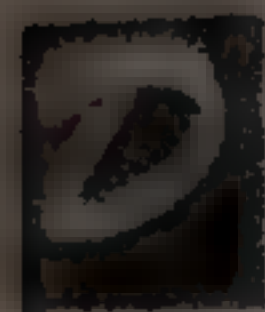
Медовые лепешки рассасывают опухоль

Хочу поделиться простым рецептом, с помощью которого я вылечила, как в народе называют, «сучье вымя» (гидраценит).

В 1960 году случилась эта напасть. Начались нестерпимые боли. Я обратилась к хирургу. Болячку разрезали. От боли я потеряла сознание. Очнулась, когда операция была завершена. Но через некоторое время болезнь вернулась. Благодарю Бога, что мне встретились женщина, подсказавшая, как лечить эту болезнь без хирургического вмешательства.

Рецепт: 1 столовую ложку меда разогреть на водяной бане (если он закристаллизовался), смешать с мукой, замесить лепешку и на ночь прикладывать к больному месту в виде компресса (прикрыть лепешку полиэтиленовым пакетом, чтобы утеплить). На следующую ночь медовую лепешку заменить свежей и так до тех пор, пока все не рассосется. Болезнь больше не возвращалась.

Адрес: Лукиной Светлане Михайловне, 392024, г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 181, кор. 3, кв. 95.



Про сосновое молоко и болтушку-2

В №1 «ЗОЖ» за этот год прочитала о болтушке, которая очищает печень и желчный пузырь. В 1966 году в газете «Сельская жизнь» я читала подобный рецепт. Его автором была Валентина Александровна Желнова 106 лет. Ей же принадлежит и рецепт болтушки-2, которая хорошо помогает при простудных заболеваниях, бронхите и астме.

Для ее приготовления нужны три предварительно вымытые щеткой зеленые сосновые шишки, кусочек сосновой смолы диаметром с рублевую монету и 0,5 л любого кипящего молока. Все это помещают в термос и настаивают 3-4 часа, затем процеживают через 6 слоев марли. Шишки снова промывают и используют еще дважды. Смолу добавляют по мере надобности, так как она постепенно от горячего молока «смыливается». Пить «сосновое молоко» надо по одному стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс — 1-2 месяца.

Что касается болтушки-1, то хочу добавить: полезно дважды кряду повторить курс, поскольку многие из нас очисткой организма никогда не занимались. А это позволит размыть слежавшиеся шлаки, и затем легче будет идти процесс тонкой очистки крови и лимфы болтушкой-2. Можно даже несколько увеличить дозу приема.

Адрес: Лазаревой Нине Михайловне, 143345, Московская обл., Наро-Фоминский р-н, п/о Селятино, 36-44.

«ЗОЖ»: Повторим рецепт болтушки-1, о котором упомянула Нина Михайловна. Прислала его в вестник Анна Алексеевна Добровольская из Омской области.

Потребуется 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой

скорлупе и 1,5 литра сырого молока.

На дно трехлитровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо, аккуратно положить сверху и налить молока. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10-14 дней скорлупа растворится, и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, отчего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут — это показатель того, что болтушка готова.

В дуршлаг раскладывают марлю и ставят его на эмалированную полуторалитровую кастрюлю. Рядом тарелка для отходов. Прежде нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибок, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг: жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Проколите яйца тупым концом толстой иглы: жидкость выльется, а пленочку с желтком выбросите. Полученный творог в марле повесьте над кастрюлей минут на 20. Собранный жидкость процедите через 6 слоев марли и слейте в бутылку, а творог выбросите. Хранить болтушку в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Не подогревая, принимать 1 раз в день утром натощак по 30-50 г. Курс лечения — весь объем бутылочки, проводить курс 2 раза в год — весной и осенью.

Это очень хорошее народное средство для очистки печени и желчного пузыря, а также для профилактики образования камней в почках. Хороша болтушка и для лечения поджелудочной железы, селезенки, да и для всего желудочно-кишечного тракта.

Холодная вода и шишки от простуды

Все свои болячки и у внука я лечу сама, таблеток не пьем и не покупа-

ем. В молодости я сильно страдала от остеохондроза, бывало, и с постели не могла встать сама. А помог мне санаторный доктор. Вот уже более 20 лет прошло, как я забыла о проклятой напасти.

Известно, что на нашей подошве расположены нервные окончания всех внутренних органов. Если обливать ноги холодной проточной водой и делать массаж, то можно избавиться не только от остеохондроза, но и от других хворей, связанных с простудой.

Сидя у телевизора, катайте ступнями вперед-назад круглые напоминающие конторские счеты «косточки» массажера. А если его нет, возьмите речную гальку или сосновые шишки, насыпьте в коробку, и вперед!

Поверьте, это гораздо эффективнее всяких уколов и физиотерапии. Мой внук моет ноги холодной водой и обходится без простуд, ест зимой мороженое и гуляет в любой мороз по 2-3 часа. Правда, в валенках. И это тоже

верное спасение от простуд. Я-то совершенно «безнаказанно» могу выйти босиком зимой на балкон и после бани обтираться снегом. Это такой кайф!

В рубрике «Отзовитесь» много вопросов и просьб по поводу экземы. Мазь от экземы можно приготовить из чистотела на топленом нутряном свином сале. Чистотел годится любой. Сухой растирают в порошок, заливают горячим салом, хорошо размешивают и остужают.

Настой чистотела — залитая кипятком горсть травы и настоянная до лимонного цвета плюс соленая вода — хорошо помогает избавиться от кровоточивости десен. А принимаемая настой чистотела один раз в день на голодный желудок в течение трех недель, вы себе обеспечите противоопухолевую профилактику.

Адрес: Медниковой Лидии Милентьевне, 656037, Барнаул, ул. 80-й Гвардейской дивизии, 12-99.

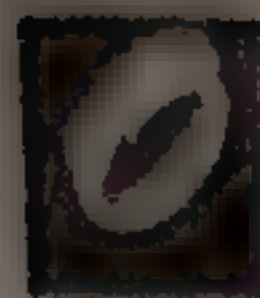
«ДОВГАНЬ МЕДОВАЯ» ПРОТИВ ГРИППА

Во время войны я работал на лесосплаве, стоя по колено в ледяной воде, растаскивал бревна. Тогда мне было 16 лет. Сейчас, в старости, все болезни обострились, те тяжелые годы отразились на здоровье. К тому же постоянно болел гриппом. Как зима, так всевозможные простуды одолевали. Иммуитет никуда не годный. Но три года назад все изменилось. Нет, конечно, я не стал молодым и здоровым, но вот с гриппом справляться научился. Расскажу как. Дело было после Нового года, и дома после праздника осталась водка «Довгань медовая». Совершенно случайно прочитал несколько рецептов настоек на водке от гриппа. Решил этими рецептами воспользоваться. И удивительное дело — помогло. Когда заболела дочка, я и ее на ноги своими настойками поднял.

Самое главное, что все составные этих настоек доступны каждому, да и сами рецепты просты и безопасны. Поэтому и хочу посоветовать всем эти отличные средства, которые помогают мне и всем моим родным и знакомым не поддаваться гриппу. Взять 15-20 г травы полынь и залить 0,5 л водки «Довгань медовая» (в нее уже добавлен натуральный мед). Настаивать не менее суток. Пить по 50 мл четыре раза в день за 15 минут до еды. Последний раз нужно выпить настойку перед сном. Это отличное профилактическое натуральное средство, которое нужно пить в течение недели во время эпидемий гриппа и в межсезонье, когда велик риск подхватить простуду. Если же вы уже заболели, то советую тщательно смешать 100 г водки «Довгань медовая», выжатый сок из половины лимона и столовую ложку меда, немного подогреть и выпить на ночь. Любый грипп отступит. И вот что еще. Как-то купил для настойки не «Довгань», а другую водку. Эффект не тот. Видимо, у «Довганя» качество лучше, вода и спирт чище. А это очень важно. Желаю всем крепкого здоровья.

г. Москва.

Николай Жуков.



Как избавиться от фантомных болей в ампутированной ноге?

Адрес: Сороковой Марии Кирилловне, 620055, ул. Бажова, д. 161, кв. 59.

Болен внук 9 лет: системная склеродермия с поражением внутренних органов и суставов. Принимает «преднизолон». Как помочь мальчику?

Адрес: Молчановой Александре Николаевне, 617514, Пермская обл., Ординский р-н, с. Ашап, ул. Свободы, д. 8.

Мужу поставили диагноз: облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. У него немеют ноги, сильные боли. Лекарства не помогают, подскажите, что нам предпринять? Еще у него сахарный диабет 2-го типа.

Адрес: Кузьменко Надежде, 352464, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Коноково, ул. К.Маркса, д. 69 «а».

Мне 14 лет, я страдаю сильными головными болями. Врачи поставили диагноз: невроз. Что мне делать?

Адрес: Наседкиной Юлии, 440003, г. Пенза, 4-й Галетный проезд, д. 10, кв. 1.

Мне 47 лет, у меня хроническая почечная недостаточность 2-й ст., прошу откликнуться тех, кто имеет положительный результат лечения.

Адрес: Мармышевой Нине Васильевне, 603101, г. Н.Новгород, ул. Раевского, д. 9, кв. 51.

Племяннице 2 года, страдает поликистозом яичников. Поделитесь опытом, кто сумел вылечиться!

Адрес: Лошновой Валентине Аркадьевне,

618100, Пермская обл., г. Оханск, ул. Полевая, д. 1, кв. 2.

Как вылечить лейкоплакию горла народными средствами?

Адрес: Назаренко Ольге Сергеевне, 357114, Ставропольский кр., г. Невинномысск, ул. Партизанская, д. 13, кв. 4.

Для лечения лимфосаркомы необходимы корни травы «борца джунгарского». Помогите!

Адрес: Федоровой Надежде Ивановне, 664050, г. Иркутск, проспект Жукова, д. 11, кв. 203.

У мужа диагноз: облитерирующий эндартериит (окклюзия бедренных артерий с обеих сторон). Его состояние постоянно ухудшается. Подскажите, как спасти мужа?

Адрес: Головач Нине Павловне, 660028, г. Красноярск, ул. Менжинского, д. 20, кв. 51.

Долгое время страдаю язвенной болезнью 12-перстной кишки. Мне всего 23 года, очень хочу вылечиться. Подскажите средство!

Адрес: Черниковой О.Н., 398006, г. Липецк, ул. Коммунистическая, д. 23, кв. 62.

Мне 33 года, 4 месяца назад у меня обнаружили диабет 1-го типа. Из-за резкого снижения уровня сахара у меня появились сильные боли в стопах и голенях (у меня диабетическая нейропатия). Как избавиться от болевого синдрома?

Адрес: Кабанцову Геннадии Николаевичу, 143040, Московская обл., Одинцовский р-н, пос. Голицино, ул. Советская, д. 56, к.3, кв. 23.

Мне 30 лет, у меня эрозия шейки матки и киста шейки матки. Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Звягинцевой Галине, 344056, Ростов-на-Дону, ул. Татарская, д. 4.

Помогите избавиться от пищеводно-диафрагмальной грыжи с помощью народных средств.

Адрес: Симоновой Валентине Николаевне, 142602, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Володарского, д. 10, кв. 201.

Родственница страдает хроническим двусторонним сальпингитом, фолликулярная киста правого яичника. Как вылечиться без операции?

Адрес: Раджабалиевой Фирузе, 143005, г. Одинцово, ул. Можайское шоссе, д. 161, кв. 176.

Кто вылечился от стеноза артерий головного мозга, отзовитесь!

Адрес: Нелюбиной Е.П., 353290, Краснодарский кр., г. Горячий ключ, ул. Ленина, д. 234 «а», кв. 10.

Поделитесь опытом, кто смог вылечить аутоиммунный тиреоидит, гипертонию 2-й ст. и дисплазию шейки матки 2-й ст.

Адрес: Паитюковой Зинаиде Александровне, 627010, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Тюменская, д. 55, кв. 62.

Мне 25 лет. Диагноз: кистозная дегенерация млечных протоков обеих

молочных желез, а мой додущка страдает болезнью Паркинсона. Подскажите, что нам предпринять?

Адрес: Фадеевой Юлии Александровне, 606002, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Лен.Комсомола, д. 10 «а», кв. 9.

Можно ли вылечить гломерулонефрит народными методами?

Адрес: Малкалову В., 346757, Ростовская обл., Азовский р-н, пос. Новомировский, ул. Мира, д. 49.

Мне 37 лет, больше 10 лет страдаю гастродуоденитом луковицы 12-перстной кишки с повышенной кислотностью. Может быть, кто-нибудь подскажет народное средство?

Адрес: Бородулиной Н.В., 422840, Татарстан, г. Болгар, ул. А. Алиша, д. 15.

Мне 74 года, у меня киста на левой почке 5, 5 мм и киста на селезенке 4,4 мм. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться народными средствами.

Адрес: Колесниковой Раисе Николаевне, 302043, г. Орел, Заводской р-н, ул. Автовокзальная, д. 28, кв. 40.

У жены множественные кисты на обеих почках. Помогите, может быть, кто-то знает, как победить болезнь народными средствами?

Адрес: Юдину Анатолию Ивановичу, 390007, г. Рязань, ул. Механического завода, д. 32, кв. 54.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

СЛЫШИШЬ, ЧЕЛОВЕК! ТЫ МОЖЕШЬ!

Несколько слов о себе. Окончил Харьковский медицинский институт в 1956 году. Освоил программу работы земского врача. Мои коллеги и пациенты могут подтвердить, что я был пионером среди своих местных врачей в применении нетрадиционных новшеств во врачебной практике.

Не обращая внимания на усмешки некоторых коллег, которые говорили: «Тем, что ты лечишь травами, ты уподобляешься бабке-знахарке!» А что осталось делать, если медикаменты не помогают и даже дают осложнения.

Первым в нашей поликлинике применил лечение инъекциями вещества куриного яйца и рыбьего жира не ампульной, а флаконной фасовки, как метод тканевой терапии с 1963 года. Первым широко применил метод «кратковременного и лечебного голодания» с 1966 года на себе лично и на пациентах. Первым получил из авторских рук знания методики Бутейко, Касьяна, дианетику, биолокацию, биодиагностику, и я горжусь тем, что был первым!

Я категорически утверждаю, что человек способен достичь прочного долголетия независимо от наличия многих болезней и преклонного возраста. Слышишь, человек! Ты можешь!

Я почти не придерживаюсь никаких

догм по питанию и образу жизни. У меня есть своя диета, которую я назвал «Плавающая». Теперь я твердо убежден, что не ошибся. Порукой этому является мое физическое состояние. В свои 80 лет я не чувствую усталости к концу дня, сердце не болит, ЭКГ хорошее, АД 130/80, желудочно-кишечная система в норме, кости не болят и не хрустят, одышки нет, аппетит отличный.

Хочу поделиться своим опытом. Меня заинтересовало льняное масло, которое я специально приезжал покупать в город Кашин Тверской области. Оно заинтриговало меня потрясающим лечебным эффектом. Это поистине чудо, которое испытал на себе лично!

Я страдал хроническим бронхитом

микробно-аллергического происхождения, осложненным распространенным пневмосклерозом, периодически снимаемая обострения лекарствами. Но в начале 2002 года не смог снять обострение (изнуряющий коклюшеподобный кашель) уже никакими отечественными и заморскими препаратами в течение шести месяцев. Стал искать помощи у коллег-врачей. И вдруг совершенно случайно узнал о льняном масле, производимом в Кашине.

Применял я его так: по 1 столовой ложке за час-полтора до еды или через час после еды три раза в день. Через 4-5 дней кашель уменьшился, ночью смог спать спокойно. После 5 бутылочек кашель полностью исчез.

Узнав о перекиси водорода, приехал в Москву и лично побеседовал с профессором Неумывакиным. Теперь я его соратник по лечению перекисью.

Адрес: Крамскову Петру Никифоровичу, 346270, Ростовская обл., Шолоховский р-н, ст.Вешенская, ул.Ленина, д. 17.

МЫСЛИ ВСЛУХ

ЛОШАДЬ ВПЕРЕДИ ТЕЛЕГИ

Считаю, что «ЗОЖ» — это председатель кассы взаимопомощи здоровья жителей стран СНГ, Балтии, Израиля, США, Канады...

Я в свой почтовый ящик не заглядываю — там одна пыль. А вот на абонентский — каждый четверг. Собственно, «ящик» — это громко сказано, поскольку та щель на почте вмещает только пару газет да пяток писем. Так что я регулярно его опорожняю.

Появилось время, и я срочно реагирую на мысль витая на перепутье: «Быть ли «Творческому клубу» в «ЗОЖ»?». По-моему, такой вопрос уже просто не имеет права на жизнь. Слышите, оппоненты-читатели?! В конце концов, стоит ли лишний раз говорить о значении юмора в нашей жизни? Но дело в том, что «Аншлаг» и штучные мэтры смеха если и несут целительную нагрузку, то сиюминутную — пока находишься в контакте с ними. А как вышел из зала, где артист проводил кассовый сбор, на этом оздоровительное воздействие юмора заканчивается.

Мне порядком писем прислали читатели по «ЗОЖ» — «Здорово, Однако, Живешь». Были и такие авторы, которые, приняв меня за «профи», просили протекции для опубли-

кования своих «произведений» в нашей тюменской прессе: «У вас там, наверное, хорошие деньги плотют за если напечататься в газете». (Орфографию сохранил. — Прим. авт.).

Таких людей вообще не стоит подпускать к публикациям, пока не поймут, что в начале творческий момент морального удовлетворения от того, что твой «товар» способен принести реальную пользу кому-то, а уж потом, как результат оценки твоих трудов, — законное вознаграждение. То есть всегда лошадь впереди телеги! Иногда я говорю дельные вещи. То есть я — вечный рационализатор без черты характера — воплощать идеи в жизнь. Но, кто пользуется моими подсказками, тот и выражается потом в мой адрес по «дельные вещи».

На сегодня моя идея такова. Я как-то подписывал свои корреспонденции «вредного толка» «Ан. Шлак». А когда возникла необходимость придумать название клубу юмористов в Тюмени (он так и не состоялся), я глянул на свой псевдоним иначе: АН-ШЛАК. Первые две буквы расшифровываются: Ассоциация Нескучных. А далее — название «ШЛАК». Судя по тем публикациям, что я встретил в вестнике «ЗОЖ», есть очень даже неглупые, причем весьма плодотворные юмористы-зожевцы. Смените вывеску «Творческий клуб» на «АНШЛАК» и дайте людям высказаться. Не секрет ведь, что вестник лечит информационно. Но, к сожалению, не каждый читатель умеет информацию — то бишь рецепт, приведенный в «ЗОЖ», — превратить в энергию, а затем — материализовать ее. Эта необходимая последовательность является реальностью, признанной даже наукой.

Читатели у нас — народ

талантливый, а потому они способны выдать рифмованных или прозаических, «готовых к употреблению» рецептов столько и таких, что мало не покажется. А самое главное, юмор в «АНШЛАКе» будет свежим и чисто народным, на зависть «Аншлаг» Регины Дубовицкой. И когда к вам будут обращаться Ефим Шифрин или Михаил Евдокимов за разрешением использовать материал «АНШЛАКа» в «Аншлаг», не отказывайте сразу, а предложите ведущей сначала прочитать годовую подшивку «ЗОЖ», подписать всех ее поднадевших с избитыми текстами телеартистов на наш вестник, и уж тогда...

Переименовав Михайло Ломоносова, можно сказать так: «Богатство «ЗОЖ» прирастать будет «АНШЛАКом»; или: «Здоровье землян прирастать будет «ЗОЖ» — «АНШЛАКом».

Адрес: Бражникову А.И., 625037, г.Тюмень, а/я 1523.

«ЗОЖ»: Анатолий Иванович, спасибо за идею. Все уже сделано: «ЗОЖ» — «Аншлаг» на 23-й странице «Творческого клуба».

УЗОРЫ УХОДЯЩЕЙ ЗИМЫ

На дворе — март. По календарю — весна. Но это — в городах. А у сельских жителей — еще уходящая зима.

Шагаю землей подмосковного совхоза. Перехожу недавнее капустное поле по неглубоким, утрамбованным ветром снежным увалам. Вот и Сетунь. Ее не слышно. Она еще закована в ледяную броню. А за речкой, на ветвях одинокой осины, степенной и будто чем-то недовольной, алеет тонкое кружево инея.

Иду дальше лесом, размышляя о его тайнах и наслаждаясь красотой. Вспомнились чьи-то слова: «Нет светлее му-

зыки, чем лесная тишина!» Сладок сон могучей природы. Искрятся, переливаются, затухают и вновь рождаются волшебные блики от неяркого солнца на неподвижных узорчатых ветвях кустарников. То они радужные, то изумрудно-зеленые, то рубиновые, а порой и атласно-черные. Прямо цветомузыка! Красивы зимние орнаменты!

...Побывайте в пока еще зимнем лесу! Вспоминать будете целый год!

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., п/о Одинцово-1, д.49, кв.1.

«ЦЫГАНСКАЯ» ПОЧТА НЕ ПОДВЕЛА

Вновь Засветился Огонек Жизни и, может быть, не одному мне благодаря «ЗОЖ». А то, было, отчаялся, ведь я инвалид ВОВ без правой ноги, хожу на костылях (нет возможности пользоваться протезом), из-за ранения остался почти голый позвоночник.

И как гром среди ясного неба, моя жена Анна Семеновна, тоже инвалид войны, получает обширный insult правой стороны. Тут и пришлось мне вертеться на своей одной ноге. В этот критический момент поддержали нас знакомые, соседи, врачи и медсестры, а сейчас нас вдохновляет вестник «ЗОЖ».

Хочу описать одну историю. В августе 1943 года советские войска погнали фашистов на запад. Наш учебный батальон 5-й танковой дивизии разместился в лесу. А совсем недалеко находилось мое родное село.

Бойцы посоветовали дать туда весточку через местных жителей. Так и сделал. Прошло десять дней. Никакого ответа. Как-то раз, находясь с товарищем на по-

сту в лесу возле проселочной дороги, я ему пожаловался, что наша «цыганская» почта не сработала.

Неожиданно мы заметили большую толпу людей. Я увидел, что впереди идет моя мама.

— Мама, не подходите, всем стоять!

Мама крикнула, что я белены наелся:

— От тебя, дурня, весточка пришла в село, вот и решили расспросить, а ты возомнил

себя индюком в курятнике.

Но я снова крикнул:

— Мы стоим на посту, и нам нельзя ни с кем разговаривать. Мы должны вызвать разводящего.

Когда пришли разводящий с солдатами, все сразу выяснилось.

Только товарищи еще долго надо мною подтрунивали: «Чем тебя наградили за поддержку диверсантов?» Если же на занятиях где-нибудь задержусь, то кто-нибудь из солдат ответит: «Гаевский в заслуженном отпуске за поддержку диверсантов». На что я смеялся:

— А кто лопал пироги с вишней так, что даже за ушами трещало?

Адрес: Гаевскому Ивану Иосифовичу, 27552, Украина, Кировоградская обл., г.Светловодск, п.Власовка, ул.Молодежная, д. 23, кв. 2.

Я ВАС ЛЮБЛЮ... ДО НЕБА!

Я самый счастливый человек на свете! Мне 65 лет, работаю методистом в детском саду и мне каждый день объясняются в любви... мои маленькие воспитанники. Подходит Лидочка:

— Хочу подарить вам золотое колечко.

— А где же ты его возьмешь?

— У мамы. Оно давно просто лежит.

— А что же маме скажешь?

— Потом скажу, оно же все равно лежит...

— Спасибо, Лидочка, но не надо так делать.

А вот на меня смотрят голубые глазки:

— Нина Павловна, когда я вырасту, вырву два зуба и сделаю на их месте такие, как у вас.

— Ой, Ирочка, береги свои зубки!

— Но я так хочу быть похожей на вас.

— Ты и так похожа. У тебя добрая душа.

И вот объяснение Сереженьки:

— Когда я стану большим, я на вас женюсь. Я вас так люблю, просто до неба!

Адрес: Горюниной Нине Павловне, 171000, Тульская обл., г. Таруса, ул. Горького, д. 13, кв. 18.

«ЗОЖ» — «АНШЛАК»

ЗАЧЕМ ОНА ПРОГЛОТИЛА 300 ДОЛЛАРОВ?

«Гражданка Васюкова проглотила вещественные доказательства в размере трехсот долларов с поддельным президентом».

*/из протокола/

«Конструктор Серов попытался в комнате отдыха поступить со мной по-мужски, в смысле по-свински, а точнее выражаясь — просто насильничать».

*/из служебной/

«Для вставки передних зубов я пошел на крайние меры загнания электродрели складского лежаия».

*/из объяснительной/

«По дороге на работу я машинально заглянул в рюмочную, откуда вскоре выглянул вместе с работниками медвытрезвителя».

*/из объяснительной/

Адрес: Коршунову Михаилу Алексеевичу, 143966, Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д. 8 «А», кв. 48.

ПРИВЕТ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА

ЧАСТУШКИ (ДЛЯ ДВУХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ)

— Я в Нью-Йорке

мылся в бане, А вода исчезла в кране.

— Коль вода исчезла

в кране — Значит, было то в Рязани!

— Пойман

аферист Мавроди, И сидеть он будет вроде.

— Этому мы рады,

Но где же наши вклады?

— Ой, горит моя душа,

А спиртного ни шиша!

— В «01» что ль позвонить,

Чтоб пожар твой потушить?

— Мой племян

вчера влюбился,

А сегодня

он женился.

— Завтра точно

разведется —

Так у нынешних

ведется.

— С маской огуречной

Спать легла супруга.

— Сонный муж увидел —

Закричал с испуга!

Адрес: Шрайбману И., 922 42th Str. Apt. 4G, Brooklyn, N.Y, USA.

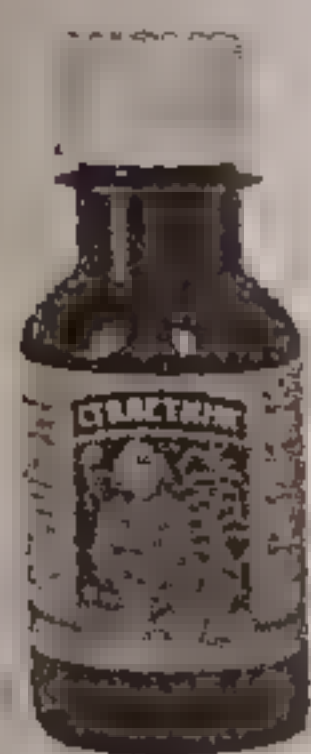
АВИТАМИНОЗ!

Защитите себя и детей!

ЭККО ПЛЮС

Наступила ВЕСНА! Солнце с каждым днем поднимается все выше, рассыпая всюду согревающие лучи. Почти растаял мерзлый снег. Капает с веток деревьев и крыш домов. На душе становится как-то радостней от этой весенней свежести, пропитавшей все вокруг, от ярких лучей, от игривого щебетания птиц.

К сожалению, весна приносит нам не только радость и хорошее настроение, но и различного рода недомогания, связанные с нехваткой витаминов, снижением иммунитета. Наш организм весной как никогда нуждается в дополнительной поддержке, поэтому сейчас особенно необходимо дополнять свой рацион витаминными добавками. Например, таким общеукрепляющим сиропом, как «Столетник».

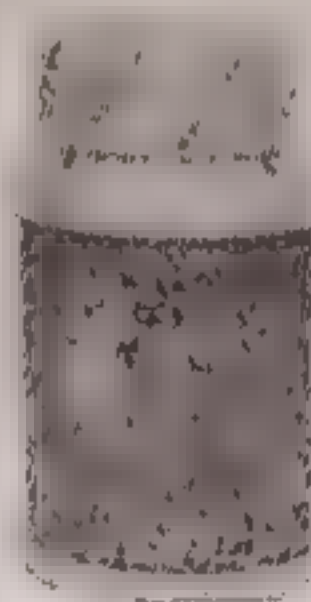


«Столетник» — натуральный сироп на меду, изготовлен по старинным рецептам при помощи самых передовых технологий. Сироп рекомендован в качестве общеукрепляющего средства и способствует укреплению иммунной системы в целом. Он негативно воздействует на болезнетворные микроорганизмы, усиливает восстановительные процессы в ослабленных и поврежденных тканях и повышает иммунореактивные силы организма.

Компоненты «Столетника» — алоэ и мед — истинно народные средства для лечения простудных заболеваний (гриппа, ОРЗ, ангины, бронхита, фарингита). «Столетник» мгновенно смягчает и быстро побеждает длительный кашель. Алоэ обладает ярко выраженными противовоспалительными и антибактериальными качествами. Столетник совершенно незаменим в комплексном лечении пневмонии и туберкулеза.

Также в весенний период хорошим подспорьем организму будут «Пивные дрожжи Экко Плюс» (автолизат), особенно если вы соблюдаете Пост. Дело в том, что они восполняют дефицит белка, витаминов и различных жизненно необходимых микро- и макроэлементов, который проявляется, если вы не употребляете продукты животного происхождения. Здесь можно порекомендовать «Пивные дрожжи Экко Плюс с железом», так как они восполняют не только недостаток белка, витаминов

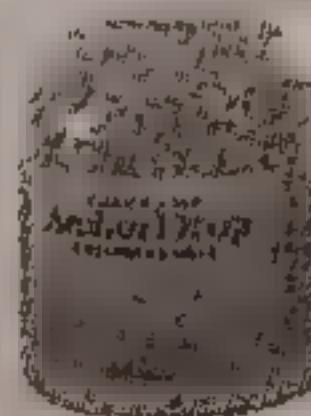
группы В, Е, РР, Н А, F, меди, цинка, кальция, калия, магния, незаменимых жирных кислот, содержащихся в пивных дрожжах «Экко Плюс», но и железа — главного компонента гемоглобина, участвующего в поддержании нормального состояния иммунной системы.



В период весеннего авитаминоза необходимо особенно тщательно следить за здоровьем детей, для которых «Экко Плюс» недавно выпустило «Подрастайку» — комплексную витаминную добавку для детей, в составе которой кальций, витамин С, витамины группы В (автолизат пивных дрожжей). Кальций необходим для правильного формирования скелета и развития организма, для роста мышц, повышения плотности костной ткани, укрепления десен и зубной эмали, для предупреждения кариеса, для улучшения состояния кожи, волос и ногтей. Играет важную роль в процессах регуляции деятельности сердца и передачи нервных импульсов.

Витамин С в составе «Подрастайки» — улучшает усвояемость кальция, а кроме того, является отличным противомикробным средством — снижает риск возникновения простудных заболеваний, повышает устойчивость организма к различным инфекциям.

Также нельзя забывать и о таких традиционных средствах, как рыбий жир. Он богат кислотами ОМЕГА 3, витаминами А, Д, Е. Полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3 обеспечивают высокий антисклеротический эффект средства. Витамин А способствует избавлению от многих расстройств зрения, включая предупреждение куриной слепоты и развитие родопсина, способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос, слизистых оболочек, повышает сопротивляемость организма к респираторным и иным инфекциям. Витамин Е — мощный антиоксидант, повышает иммунитет, способствует нормальному росту и развитию организма. Витамин Д способствует нормальному обмену кальция и фосфора, тем самым обеспечивая профилактику рахита и прочность костей и зубов. Рыбий жир «Янтарная



капля» от «Экко Плюс» снижает концентрацию холестерина в крови, обеспечивает устойчивость организма к инфекциям. Необходим при авитаминозе, пониженном аппетите и потере веса.

Не только дети, но и многие взрослые люди, несмотря на всю полезность рыбьего жира, отказываются пить его из-за специфического вкуса и запаха. По этой причине компания «Экко Плюс» выпустила **рыбий жир серии «Янтарная капля» в желатиновых капсулах**. Проглотить несколько «горошинок» рыбьего жира значительно приятнее, чем пить его в жидком виде, а кроме того, рыбий жир в капсулах лучше усваивается организмом.

Препараты от «Экко Плюс» помогут укрепить ваше здоровье, предупредить авитаминоз, и вы сможете в полной мере наслаждаться весенней порой! Будьте здоровы!

Москва 105-07-25, 788-11-00, 782-54-81, 236-49-34, 755-93-95 — доставка
Санкт-Петербург 327-0476
Белгород 33-42-01, 35-33-21
Брянск 66-16-26; 63-63-10; аптеки Брянскфармации.
Буденновск 4-50-15
Владимир 337-100, 360-050
Волгоград 93-17-31, 42-39-48
Воронеж 73-22-88, 52-63-83
Екатеринбург 46-12-01, 22-74-01
Ессентуки 6-44-80, 6-62-21
Железноводск 4-16-71, 4-99-89
Казань 99-40-46, 44-60-05, 42-49-48
Кисловодск 5-02-04
Краснодар 74-10-21, 53-36-72
Курск 2-76-37, 51-34-66, 51-06-33
Липецк аптеки Липецкой фармации
Мин-Воды 97-79-93
Н. Новгород 78-44-44, 55-88-88
Новороссийск 25-03-97
Новосибирск 36-70-84
Омск 31-70-04, 31-94-90, 53-98-93
Орел 75-54-40, 9-98-08, 75-63-84
Пермь 530-215, 909-726
Пятигорск 4-51-16, 5-26-90
Самара 705-404, 96-00-60, 16-67-21
Саратов 27-79-57, 73-49-97, 64-67-14
Сочи 68-70-00
Ставрополь 77-81-31, 77-88-36
Тамбов 71-32-69, 48-05-65
Тверь 361-651, 444-897
Тольятти 40-33-84, 50-88-50
Черкесск 4-20-33, 3-54-64
Ярославль 739-802, 568-555, 359-579

Также можно ознакомиться с препаратами «Экко Плюс» на выставках в **Воронеже** («Здравоохранение», 14-17 апреля, Дом пионеров, пл. Детей), **Санкт-Петербурге** («Здрав-Экспо Северо-Запад», 31 марта-3 апреля, Манеж), **Уфе** («Фармация 2003» 25-28 марта, ул. Мингажева, д. 160).

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

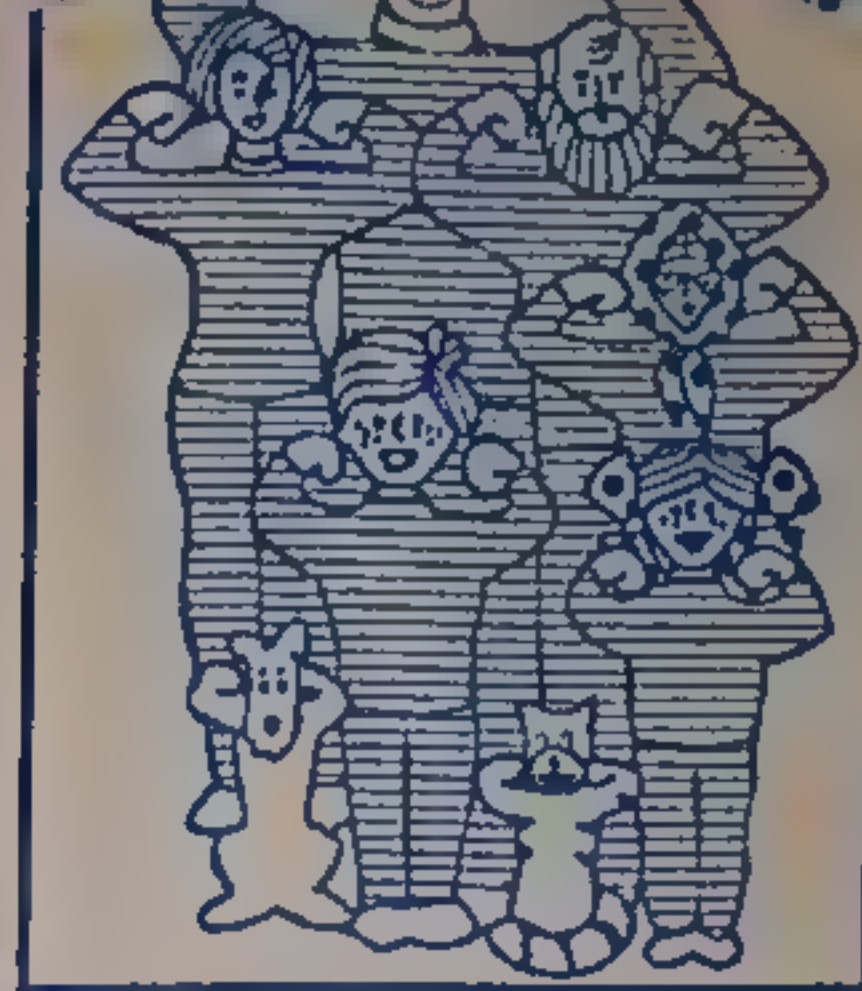
Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.441.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.193.800 экз.
Заказ № 11726
Подписано в печать 20.03.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail: mail@zoi.ru

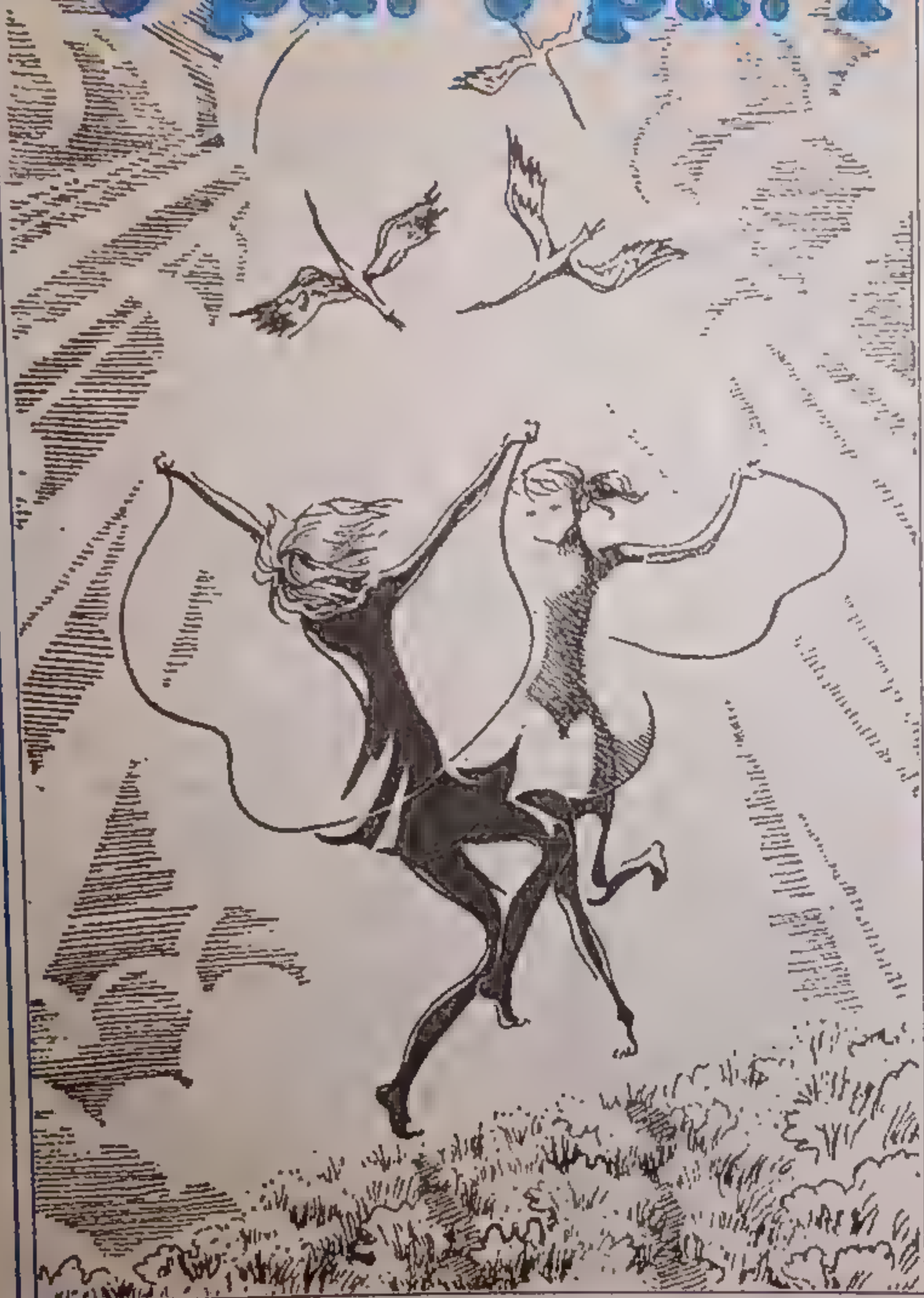
ВЕСТНИК ЗОЖ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



№ 7 (235), апрель 2003 г.

Ура! Ура! Грядет весна!



Письмо в номер

Вот и опять весна! День сегодня такой добрый: солнце льется во всю ширь моего окна, глазам больно — так ярко, так празднично. И воздух такой дурманный, какой только весной и бывает. Каждый уходящий год невольно напоминает о прошедшем всего земного — и славы, и богатства, и красоты, и здоровья, и власти. Но душа всегда живет необъяснимой надеждой на неведомую радость, которой не знает названия, лишь чувствует ее вечность.

И не купишь эту радость деньгами, и не завоюешь ее ни войной, ни магической силой. Не подчиняется она никакому приказу, ибо живет в глубине каждого сердца и открывается только ключом собственного добра к другим людям, чтобы через них простираться к Небу в Радость вечную.

Радости вам земной и небесной!

P.S. Свои чувства я выразила в рисунке. Может быть, он вам пригодится?

Людмила КИСЕЛЕВА.

Московская обл., г. Боровск.

Цитата дня

Почти всех нас советская власть старалась воспитать атеистами. А сейчас модно быть верующими. Новообращенным к религии в дни Великого Поста хочу посоветовать: научитесь правильно креститься и вспомните предостережения Владимира Набокова: «К Богу приходят не экскурсии с гидом, а одинокие путешественники». Вера — это глубоко личное для каждого и не обсуждаемое вслух таинство.

Дарья АКУЛИНА.

г. Москва.

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Второй номер журнала «Предупреждение Плюс» посвящен «Домашнему доктору». В нашем отделе подписки (261-62-93) за «Домашним доктором» традиционно выстраивается очередь. И ваши письма подтверждают востребованность этой темы.

«...Теперь, получив журнал «Предупреждение Плюс», уже не надо поднимать весь архив вестника, чтоб быстро найти рецепты. В «Содержании» мы найдем нужную страницу — лечение аллергии, язвы голени, от инсульта, инфаркта!

Хочется еще и еще вам написать добрые слова благодарности! Дай Бог вам счастья, всех благ. И процветания вашей издательской деятельности.

С уважением к вам ваша постоянная подписчица.
Адрес: Ильиной Любови Александровне, 462630
Оренбургская обл., г. Гай, ул. Ленина, 38-40.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ПОЗИЦИЯ НАША ПРОЗРАЧНА

Хотел поговорить с вами о грядущей весне, но Светлана Фомичева буквально на ходу перехватила инициативу. Ну, а так как в ее материале предусмотрительно и, я бы сказал, мудро цитируются мои «произведения», то я, как истинный джентльмен, естественно, уступил дорогу. Хотя, если честно, проблема весны меня волнует. И вовсе не потому, что это, пожалуй, самая приятная перемена в природе — начинается, мол, сокодвижение во всем растущем и в наших жилах тоже. Нет, у меня подход чисто утилитарный: весна в моем унылом представлении — пора бурных огородных забот, что автоматически означает снижение интереса к вестнику со стороны его читателей. Пусть «ЗОЖ» полезный, пусть нужный, пусть даже любимый, но свой огород, как и своя рубашка, как говорится, ближе к телу. Молчу и не смею противоречить: кушать-то что будем, коли огородом не займемся?

Вот и приходится невольно обращаться к другой теме, вовсе не весенней.

Тут одна дама прислала письмо с припиской, которая меня покорила сразу: «...только ничего не сокращать и ничего не править. Надеюсь на вашу профессиональную порядочность».

В юности я как-то написал юмористический рассказ и отнес его в журнал «Спортивная жизнь России». Рассказ — первый в моей жизни — опубликовали. Но со сделанной кем-то правкой, сделанной, как мне показалось, небрежно и неуютно. При случае я пожаловался редактору. Он с мягкой иронией посмотрел на меня, улыбнулся и сказал: «Молодой человек, правили даже Льва Толстого...»

Так вот, я позвонил вышеназванной даме, сообщил, что готов материал напечатать, но необходима кое-какая правка. В ответ услышал на другом конце провода все то же: «Никакой правки. Можете выбросить материал в корзину».

Можно, конечно... Но тема! Автор начинает свое письмо с примеров успешного лечения врачами некоторых ее знакомых.

Далее идет сентенция: «Когда я читаю очередную брань в адрес официальной медицины, становится грустно...»

И буквально через строчку:

«Официальная медицина, конечно, не безупречна. Как и во всякой человеческой деятельности, здесь есть в наличии все: гениальность и скудность мышления, самоотверженность и лень, высочайший ум и тупость, прилежание и халатность. Она не может быть другой в обществе, наделенном теми же качествами».

Позволю себе не согласиться с этим утверждением. Во-первых, медицина должна, обязана быть выше общества. Если хотите, она должна быть именно безупречна в сравнении с тем обществом, в котором работает. А коли это не так, то о чем мы говорим: ругань в адрес медицины была и будет. Что же касается успешного лечения в тех или иных случаях, то оперировать этими фактами не слишком корректно. Это все равно, что аплодировать шахтеру за то, что он рубит уголь, или машинисту тепловоза за то, что ведет состав. Врач — профессия. И лечить — это обязанность. Хотя мы в газете делаем все возможное, чтобы репутация врачей в любых случаях не страдала.

Впрочем, какой смысл ломать копыта. Позиция «ЗОЖ», как говорит наш президент, абсолютно прозрачна. Медицина — официальная и народная — не должна хватать друг друга за грудки с выяснениями: «А ты кто такой?» Они должны идти рука об руку. Особенно в наше нелегкое время, когда и медицинские услуги, и лекарства все дорожают и дорожают.

Такова позиция.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 8-й, номер «ЗОЖ» выйдет 28 апреля с. г.

«Вот и мы перезимовали! И оттепель на душе. Кошки на солнце нежатся, собаки дружелюбно хвостами виляют, куры радостно квохчут и несутся...». Эти слова я извлекла из № 6 (210) за 2002 год из «Колонки редактора» и перетащила их в нынешнюю весну — настолько они радостные, весенние, что хочется снова их озвучить. Кажется, что распространяются от них лучи во все уголки России и за ее пределы...

СВЕТИТЬ ВСЕГДА

Это удивительный феномен нашей газеты — распространяться, светить и греть.

Я часто думаю о причинах этого феномена. Распространяются и пользуются популярностью и другие газеты, но чтобы светить и греть, чтобы объединять, иметь свою душу — это большая редкость. Не сенсации, будоражащие воображение, не яркие иллюстрации, не эротические опусы, а нечто другое создало, сформировало такое удивительное живое явление, как «ЗОЖ». Иметь такую газету в наше трудное время — большой подарок.

«ЗОЖ» умеет находить блики солнца в холодной воде. В газете мудро замечено: «Давайте заботиться о себе сами, давайте создавать свой мир. Мир своих радостей, своего здоровья, своей свободы, своей гордости...» (№ 24 (156) за 1999 год).

Вот он — этот мир. Мир, созданный читателями вместе с редакцией. Мир «ЗОЖ» — это и радость, и трагизм, и юмор, и какая-то высшая простота. Красивая, умная, сердечная простота. В ней-то как раз и сложность, в ней — источник силы. В ней, пожалуй, секрет «ЗОЖ».

«Многие люди, которые пишут нам потрясающие по содержанию письма, живут в крохотных российских городках и лишь Богу известных поселках, деревнях. В нашей униженной, бедной и неуютной стране живут прекрасные люди. Если наш вестник доставляет им хоть какую-то крупицу радости, хоть какую-то пользу, это будет означать, что мы выполняем

свою миссию...» — читаем мы в «ЗОЖ» № 23 (155) за 1999 год. Вот оно, самое верное слово — МИССИЯ. «Хочется творить добро. Хочется! Это, несомненно, лучшее из всех земных занятий», — читаем мы в «ЗОЖ» № 2 (206) за 2002 год. Такое занятие требует всего человека: его здоровья, его сил, его личной жизни.

Как и каждый из нас, газета тоже пытается выжить. Это не случайный сборник рецептов. «ЗОЖ» родился и живет, имеет свое лицо, свою душу, свою ауру, свои нервы, свои временные недомогания, свое достоинство... Интересно, что «ЗОЖ» появляется в жизни человека неожиданно и часто в нужный момент. Человек жил, не знал о нем, и вот он явился, удивил, вселил надежду. Таким же было и мое знакомство с «ЗОЖ» в 1999 году. Он явился внезапно и щедро — сразу в нескольких годовых подшивках, вдохновил на творчество, обогатил знаниями, расширил границы моего существования.

Редакция «ЗОЖ» предложила нам статью не только читающими, но и думающими. И разве мы не такие? Порой размышления о жизни, о человеке могут сделать такой переворот в душе и в здоровье, какого не сделают советы чисто медицинского характера. И газета наша всесторонняя, одухотворенная, такая же, как и сам человек, состоящий не только из тела, но и духа!

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, 61050, Украина, г. Харьков-50, пр. Московский, д. 46, кв. 12.

АТИПИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ: НАЗВАНИЯ РАЗНЫЕ, НАПАСТЬ ОДНА

«ЗОЖ»: Виктор Васильевич, что за напасть такая — эта пневмония?

Виктор МАЛЕЕВ: Действительно, напасть. Азиатские врачи придумали аббревиатуру: SARS, что означает «тяжелый острый респираторный синдром». Я напрямую еще не сталкивался с этой болезнью, поэтому могу лишь проводить какие-то аналогии и рассуждать.

«ЗОЖ»: Где-то прочитала, что атипичная пневмония — разновидность гриппа и очень похожа сразу и на свинку, и на корь, и на собачью чумку, и на бронхопневмонию цыплят. Так ли это?

В.М.: Однозначно ответить не могу. Пока ясно, что эта инфекция — одна из новых. А разговоры о «птичьем» вирусе, полагаю, пошли после того, как в госпитале принца Уэльского в Гонконге скончался американский бизнесмен. Кстати, заболел он во Вьетнаме, его привезли в Гонконг, где и закончилась его жизнь. Его уход был очень похож на события, которые происходили в том же Гонконге шесть лет назад. Тогда там сталидохнуть куры от бронхопневмонии, а потом умер и мальчик, у которого обнаружили тот же вирус. Между прочим, тогда в Гонконге уничтожили всех кур, но пандемии (массовой эпидемии. — **Ред.**) гонконгского гриппа в 1997 году не удалось избежать.

«ЗОЖ»: Но тогда это был все-таки грипп, сама переболела.

В.М.: Вы правы, правда, протекал грипп более тяжело, чем обычно. Но справиться с ним можно было и с помощью жаропонижающих, и народными средствами — травяными чаями, морсами, медом. Я, например, всегда рекомендую в таких случаях горчичные ванночки для ног — хорошо помогает!

«ЗОЖ»: Первые сообщения о неизвестной болезни до нас дошли где-то в конце ноября 2002 года.

В.М.: Если быть совсем точным — 16 ноября 2002 года. В провинции Гуанду на юге Китая, там, где высокая

Виктор Васильевич МАЛЕЕВ — заместитель директора Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Министерства здравоохранения Российской Федерации, академик Российской Академии медицинских наук, главный инфекционист Минздрава России, давно знаком с нашим вестником. Более того, он сам активный сторонник здорового образа жизни. Эти обстоятельства, по-видимому, и оказались решающими: академик сразу же согласился встретиться с корреспондентом вестника «ЗОЖ» Светланой Пальмовой и ответить на вопросы, связанные с новой, весьма и весьма серьезной для здоровья людей опасностью — атипичной пневмонией, или, как еще называют эту болезнь, китайской пневмонией.

плотность населения, где есть определенные трудности с жильем, где люди держат скот практически рядом с собой, и произошла первая вспышка неизвестной болезни. А после смерти американского бизнесмена Всемирная организация здравоохранения распространила сообщение о появлении таинственного недуга. Одиннадцать лабораторий мира, самых крупных и авторитетных, исследовали кровь скончавшегося, пытались определить причину болезни, которая стала распространяться не только в Юго-Восточной Азии, но и в Канаде, Германии, Швейцарии, США.

«ЗОЖ»: Определили?

В.М.: Если бы! Правда, клиницисты, утверждают: пока мы не можем бороться с самой инфекцией, то давайте заниматься лечением синдрома, того самого, который «тяжелый, острый, респираторный».

«ЗОЖ»: И что предлагают делать в этом случае?

В.М.: «Острый» — значит, счет идет на часы, а то и на минуты. При этой болезни у человека развивается дыхательная недостаточность, к ней может присоединиться сердечная недостаточность. Стало быть, надо оперативно наладить кислородный обмен, постараться избежать отека легких, что зачастую приводит к летальному исходу. То есть, при самых первых признаках недомогания надо обращаться к врачу.

«ЗОЖ»: Какие же это признаки?

В.М.: Дней пять-шесть длится инкубационный пери-

од, может болеть голова. Потом резко повышается температура — до 38-39 градусов. Ну и все сопутствующие явления — озноб, слабость, начинают болеть мышцы, голова раскалывается. Почти как при тяжелом гриппе. Но дней через семь становится трудно дышать, появляется сухой кашель, одышка. Увы, все это может привести к летальному исходу.

«ЗОЖ»: И что, нет никаких лекарств, которые помогли бы больному? Антибиотики, жаропонижающие...

В.М.: Почему же? Всемирная организация здравоохранения советует принимать рибоверин, а если случай очень тяжелый — не обойтись без внутривенных стероидных препаратов, антибиотиков в сочетании с тем же рибоверином. Одышку снимает преднизолон. Но это лечение должно проводиться в стационаре!

«ЗОЖ»: Да, все это очень и очень серьезно, Виктор Васильевич. Как я понимаю, к нам в Россию, в страны ближнего зарубежья пока, тьфу-тьфу, чтоб не сглазить, атипичная пневмония не добра-

В.М.: Но это пока. Не случайно ведь сейчас в аэропортах страны введены санитарные кордоны. Пассажиры с повышенной температурой, сухим кашлем внимательно осматриваются врачами специальных бригад. Если вдруг обнаружат «подозрительного» больного, ему не избежать карантина. Главный санитарный врач

России Геннадий Онищенко дал такое распоряжение сотрудникам Госсанэпиднадзора на воздушном транспорте.

«ЗОЖ»: Как распространяется недуг?

В.М.: Вот умер активист движения «Врачи без границ» эпидемиолог Карло Урбани, который пытался найти причину атипичной пневмонии. Это первый медик, погибший в борьбе с неизвестной болезнью. При лечении пациентов заразились и многие другие врачи. Значит, болезнь передается при контакте с больными, при очень тесном контакте. В Гонконге закрыты на карантин школы, жителям одного из домов в Atoy Gardens запрещено выходить из своих квартир потому, что именно в этом многоквартирном корпусе зарегистрировано около 40 случаев заболеваний пневмонией. Международная федерация хоккея приняла решение отменить женский чемпионат мира по хоккею с шайбой, который должен был пройти в Пекине. Российские девушки вернулись домой, дай Бог, чтобы они не заболели.

Но я отвлекся. Итак, атипичной пневмонией можно заразиться во время контактов с больным, когда человеку передается довольно нестойкий парамикровирус. Но есть еще корона-вирус, который распространяется и через воду, а также воздушно-капельным путем. Вот тут-то необходимо поставить заслон: будете смеяться, но нужны марлевые повязки, частое проветривание помещения, влажная уборка. Врачам рекомендуются защитные очки, перчатки. Хорошо бы и на заболевшего тоже маску надеть, выделить ему отдельную посуду, полотенце. Комнату негложо кварцевать. Я ратую при лечении и за народные средства. Сухой кашель? Значит, надо давать больному отхаркивающее. Измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1-2 стакана в день в теплом виде. Есть еще один

рецепт: кипяченое горячее молоко, мед и морковный сок в соотношении 1:0,2:1 настаивать в течение 4-5 часов и пить теплым по 1/4 стакана до шести раз в день. Еще один рецепт: можно смешать 2 столовые ложки кашицы чеснока со 100 г сливочного масла и втирать эту смесь в подошвы ног на ночь.

«ЗОЖ»: Коль скоро вы назвали два вируса, которые могут вызывать «китайскую пневмонию», наверное, к уже названным препаратам можно добавить и другие?

В.М.: Можно. Это те препараты, которые действуют против обеих групп вирусов: достаточно известный всем арбидол, виразол, он используется для лечения гепатита С. Препараты интерферонов ряда повышают иммунитет организма — их тоже можно принимать, но обязательно по назначению врача. И, конечно же, я советую много пить — шиповник, клюква, черносмородиновый сок — все годится, все это способствует укреплению организма. А если у человека сильный иммунитет, значит, и с болезнью он легче справится.

«ЗОЖ»: Будем надеяться, что все-таки минует нас эта напасть.

В.М.: Хотелось бы. Но если и произойдет подобное, она не застанет нас врасплох: мы готовы к встрече этой самой атипичной пневмонии.

От Администрации: Конечно же, большинство читателей, в силу могучей веры россиян в тезис: «Авось, пронесет» не примут всерьез предостережения доктора Малеева. Мол, все это где-то в Юго-Восточной Азии.

Увы, ведущие специалисты мира предупреждают: эпидемию, скорее всего, уже не остановить, и за четыре года, как некогда испанка, она посетит все страны и унесет жизни миллионов людей. Так что делайте выводы и готовьте столь презираемые россиянами медицинские маски. Чтобы были под рукой. На всякий случай.

МЫ ЕСТЬ, И ЭТО — ГЛАВНОЕ!

Хочется от души поблагодарить людей, которые от чистого сердца пишут в «ЗОЖ», делятся своими советами, опытом, рецептами. Но я не понимаю тех, кто слишком много уделяет времени только себе и своему здоровью.

Как-то читательница «ЗОЖ» написала, что жить нужно друг для друга, и я с ней полностью согласна, иначе никакое прекрасное здоровье не сделает тебя счастливым.

Случилось так, что я серьезно заболела, будучи совсем еще девочкой. Врачи определили рассеянный склероз. У меня отказывали ноги, и я не могла даже дойти до туалета. Было тяжело не только физически, но и морально. Даже мечтать о маленьком своем личном счастье я не смела.

Но, представьте себе, сейчас мне 37 лет. У меня есть муж (он тоже инвалид) и двое чудных детей — девочка и мальчик. Рожать мне врачи категорически не разрешали — только под всякими расписками. И что же? Все беды позади. И никто, кроме мужа, даже не догадывается, с какими невероятными трудностями мне вообще приходится жить.

Но живу. Для своих милых детей, для своего любимого мужа. И не просто живу, а работаю в огороде, выращиваю овощи, создаю уют и порядок в доме, балую вкусненьким своих родных.

...Услышали как-то с мужем, что в Красноярске открылся центр, где лечат мое заболевание. Мы продали кое-какое хозяйство, оставили детей у мамы и больше месяца мотались по краевым медикам. Однако с чем приехали, с тем и уехали. После этого я решила: «Все! Хватит!».

Теперь даже не ложусь в больницу, как было раньше — дважды в год. Курс лечения принимаю дома. Пользуюсь советами «ЗОЖ». За время своего недуга я поняла, что есть такие болезни, как мой рас-

сеянный склероз, например, с которыми надо просто научиться жить, пусть и с немалыми трудностями и лишениями.

Здоровый образ жизни, по-моему, это полноценная жизнь, несмотря ни на какие трудности — физические или иные, жизнь не столько для себя, сколько для близких своих. Да, я инвалид, тяжело больной человек. Но посмотрите на моих детей! Это — самое дорогое, самое бесценное, что у меня есть. Я преодолела себя и получила за это свое счастье. Но это — и их счастье. Они выросли добрыми и работящими. И пусть жить становится все труднее, пенсии-то у нас небольшие, и бывает, конечно, очень тяжело, но, думаю, самое главное — это то, что мы все-таки есть и есть наши дети, которым еще жить да жить.

Н.Белова.

Красноярский край, г. Минусинск.

«ЗОЖ»: К великому сожалению, кроме Н.Белова, Минусинск, у нас ничего нет. Наша Н., конечно же, великая женщина. Потрясающая! Ее пример для многих потерявших веру в себя может, нет — должен, стать примером. Конечно, хотелось бы, чтобы Н. больше рассказала о себе, о методах, которыми пользуется, дабы полнее ощущать жизнь. Мы, со своей стороны, не жалеем места в вестнике для публикаций подобных материалов. Кстати, и сегодня в рубрике «Личный опыт» два письма людей, страдающих этой напастью.

ПРЕМИЯ НЕБОЛЬШАЯ, НО ОЧЕНЬ ПРИЯТНАЯ

Заставили вы меня шевелить мозгами с этой денежной премией, которую зовут гонораром. Не привыкли мы к подаркам, а тут такое! Звонит соседка и говорит, что была почтальонша и оставила квитан-

цию: «Зайди, — говорит, — к нам и возьми ее». Я прикинула: что бы это могло быть, может, кто выслал бандероль — травы?

Отправилась с мужем на почту. Оказывается, — перевод. Получила 96 рублей. От кого? За что? Непонятно. И жутковато немного, но и приятно: деньгиги-то в моей сумочке.

Ох, как же мало надо человеку для радости! Муж потом говорил, что когда я вышла из почты, — он меня такой давно не видел — счастливой. Во-первых, я, как только получила эти деньги, рядом в окошке купила 5 штук конвертов и за 12 рублей открытку для своего племянника — совсем недавно ему присвоено звание капитана, а в суматохе мы забыли его поздравить.

Несколько шагов прошла — «Аптека». Покупаю 3 пузырька настойки боярышника по 8 руб. 37 коп. Я вам все по порядку, как на духу. Дальше — магазин. Муж попросил сыра колбасного — покупаю, а сама смотрю на колбасу. Чего ни ешь, а колбаски хорошей хочется. Одна женщина рядом тоже смотрела на витрину, заваленную колбасами. Постояла и... ушла. А продавец глядит на меня и предлагает сырокопченую, а она такая аппетитная... Беру, плачу 57 рублей. Приходим домой. В сумке: колбаса, сыр, 4 апельсина, 3 детских творожных сырков. Конечно, я и своих денюжат чуть добавила, но главное — премия!

Все прокручиваю: где тот благодетель и как его благодарить?!

Вечером муж спрашивает мой паспорт, чтобы положить его на место. Я ему отвечаю: «Не помню, где он у меня». Он смеется: «Паспорта нет — ты никто». Стала искать в сумке, и вдруг мне под руку попадает маленький квиточек. Мне его на почте с деньгами дали. Я его достаю и на обратной стороне читаю: «Гонорар за статью в

«ЗОЖ» за 2002 год». Рассмеялась, показываю мужу: «Вот какая я — никто!».

Дорогая редакция, может, вы от жалости ко мне, что я писала — отвечала многим на письма и покупала свои конверты? Я обошлась: шквал прошел, теперь идут одиночные письма. Но в любом случае я очень благодарна за вашу чуткость и внимание!

В заключение очень прошу, если это возможно, прочитайте мои стихи Ивану Павловичу Неумывакину. Еще раз спасибо!

Адрес: Кострюковой Л.Г., 142117, Московская обл., г. Подольск, ул. Кирова, д. 45, кв. 37.

«ЗОЖ»: Светлое письмо, но почему-то плакать хочется! К великому сожалению, простым россиянам так немного нужно для ощущения счастья. Пусть даже короткого. Понятно, что не в самом факте получения гонорара дело. Мы, как кошки: нас погладят — мы мурлычем, хотя возможность покупать элементарные продукты питания и лекарства должна быть у всех россиян, как у жителей прочих цивилизованных стран.

Ну, а что касается гонорара-премии, то дело вовсе не в жалости. Его получают все авторы нашего издания в обязательном порядке. А вот переписка... Мы много раз обращались к нашим читателям: хотите получить ответ — от нас ли, от авторов публикаций, которые вас заинтересовали, — высылайте конверт. Лучше — подписанный. Наши авторы в большинстве своем пенсионеры. А сколько стоит сегодня в России отправить человеку письмо? А если писем сотни?

А стихи Ивану Павловичу Неумывакину мы обязательно читаем! Последние строчки

даже для читателей обнародуем.

Если — шея, если — нос,
если — даже и понос, —
Одолеть сумеем:
H₂O₂ имеем.

Есть чем полечиться —
Чудо ведь водица!

ТЕПЛО ДЛЯ ОДИНОКОГО СЕРДЦА

Я очень «здоровая»: всего семь операций, две клинических смерти, потеря мужа, мамы, трех братьев, двух внучат. Кажется, уже и жить не стоит. Но, может быть, моя история, а, главное, ее финал, поможет кому-то найти себя в этой жизни.

Была мастером спорта по плаванию, капитаном волейбольной команды, как говорится, комсомолка, спортсменка, красавица. Но вот, не послушав маму, вышла замуж в 17 лет. Из Ленкорани переехала в село под Алма-Атой. Росла городской девчонкой, а тут попала в село. В 25 лет у меня было уже трое детей.

Свекровь помогла окончить педучилище, а затем и институт. Я научилась у нее всем премудростям сельской жизни: саман месить, дом штукатурить, заниматься огородом, садом, разводить цветы.

В 22 года заболела. Получила воспаление легких, в 24 — туберкулез, а затем и астму. Переехали в столицу, чтобы дети ходили в школу. Взамен обрели смог, копоть и дым. Я стала задыхаться, нервничать, тем более что муж страстился к выпивке. Обострились экзема, астма, невралгия. Результат — 120 кг веса, полиартрит, лекарственная аллергия. Тогда выживала только на оптимизме, да еще и потому, что рядом всегда была свекровь.

В 50 лет стала инвалидом II группы. С диагнозом: «рак легких» уехала на Кубань.

В 2000 году потеряла старшего внука, и началась у меня аритмия. Пока ни-

как не могу справиться, таблетки, уколы не помогают. Посоветуйте, пожалуйста, что с ней делать.

Здесь, в городе Тимашевске, в больнице в 1998 году я встретила замечательного человека. Он, как и я, лечился, и мы решили соединить свои судьбы. И знаете, вдвоем легче переносить невзгоды нашей жизни. Он — биолог. Вот уже скоро будет 5 лет, как мы вместе. У нас на двоих пятеро детей, восемь внуков, четыре правнука. Так что, дорогие женщины, не бойтесь потерять свою ненужную «свободу», согрейте теплом одинокие сердца.

Мне 65 лет, а ему — только 77. Так хочется пожить! Чтоб реки для нас текли, и сады зеленели, и весна приходила каждый год. И хочется, чтобы дети и внуки, глядя на нас, учились добру, любви, заботе друг о друге.

...Улыбайтесь, люди, и как можно чаще.

Ведь улыбки ваши
солнышку сродни.
Добрая улыбка нам
приносит счастье.
Озаряя светом
пасмурные дни.
Как снега весною
от теплоты тают,
Зеленеют степи,
голубеет высь,
Так и от улыбки хвори
отступают,
Побеждает жизнь!

Адрес: Дуданец Тамаре Николаевне, 352702, Краснодарский край, г.Тимашевск, ул.Братьев Степановых, д.30/8.

БЕЗ

АЛОКАЗИИ НЕ ОБОШЛОСЬ

У меня катаракта правого глаза. В апреле 2000 года пошла к окулисту на очередную проверку. Врач, записав все в карточку, сказала: «Срочно обратитесь в областную больницу». Выйдя из кабинета, открыла карту и прочла: «Крупное желто-серое пятно». «Опухоль!» — подумала (я медработник, теперь на пенсии).

В областной больнице меня обследовали, сделали УЗИ. Все подтвердилось. Предложили удалить

глаз, но прежде сделать все необходимые анализы для госпитализации. Четыре дня я металась, плакала, собирала анализы. Знакомая медсестра посоветовала срочно принимать настойку алоказии.

Когда с анализами в руках я вновь пришла в больницу, врач, видя мое состояние, посоветовала проконсультироваться у профессора В.И.Кобзевой. Посмотрев глаз, она сказала: «Удалить успеем. Давайте лазером «уложим опухоль, как крышу черепицей», — и отправила меня на лазер с диагнозом «меланома».

И вот с мая 2000 года начала пить алоказию (по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды) и ходить на лазеркоагуляцию через 10 дней в течение десяти месяцев. Затем дали «отпуск» на 3 месяца. Потом снова принимала процедуры лазером. Каждый месяц меня смотрел главный врач. Результаты ему нравились. Он дал мне «отпуск» еще на 6 месяцев...

Наконец настал день, когда главный врач сказал: «Очень хорошо». Мне сделали УЗИ. От опухоли остался рубец. Глаз внизу, где была опухоль, не видит, но он цел!

Сейчас пью алоказию утром до еды по 1 чайной ложке. Настойку делаю так: срезаю лист алоказии со стеблем, промываю и мелко режу. Затем заливаю все 0,5 л водки и настаиваю 10 дней в темном месте. После процеживания, отжимаю и переливаю в темную посуду.

Начинала же пить по следующей методике: в первый день по одной капле 3 раза в день, на следующий — по 2 капли 3 раза в день, и так, ежедневно прибавляя по одной, довела количество капель до 52, что соответствует чайной ложке. Затем снова уменьшала дозу до 1 капли 3 раза в день. Так пила 2,5 года.

Кстати, во время приема настойки частые приступы астмы — и она у меня есть — становились все реже и реже. Лишь в «тяжелые» дни пользовалась ингалятором.

Муж, глядя на меня, тоже пьет алоказию с лета 2000 года. У него поликистоз пищевода, киста печени и

аденома предстательной железы. С тех пор, как начал принимать настойку алоказии, улучшения здоровья налицо.

Вот и все мои беды и победы. Рука пишет плохо — два раза перенесла инсульт. Мне 69 лет, мужу — 80.

Не хочу сказать, что мне помогла исключительно алоказия. Но, думаю, она стала существенным дополнением к лазеротерапии.

Адрес: Илюхиной Валентине Степановне. 65003, г. Кемерово, пр. Комсомольский, д. 71, кв. 29.

«ЗОЖ»: Если кто-то, особенно онкобольные, заинтересуется алоказией, то посмотрите номер 6-й за нынешний год. В письме «Сообразили на троих» приводится почти аналогичный рецепт. Значит, в этой алоказии что-то есть!

ПЕРЕСИЛЬТЕ БЕЗВОЛЬНОЕ «НЕ МОГУ»

Существует немало способов, которые помогают женщине оставаться спокойной, уравновешенной и продолжать радоваться жизни даже в непростой период перестройки организма — во время климакса. Я испробовала много способов оздоровления и уменьшения неприятных ощущений, которые, увы, частенько бывают в это время. Что-то понравилось, что-то мой организм отверг. Расскажу о самых простых вещах.

Надо жить в определенном для себя режиме. Это относится и к питанию, и к физическим нагрузкам, и вообще к образу жизни. Конечно, трудно сразу отказаться от своих давних привычек. Но пересильте это безвольное «не могу», сказав себе: «Надо». К примеру, во время климакса лучше отказаться от кофе, сахара, соли. Эти продукты можно заменить кофейным напитком, сухофруктами, морской капустой или морской солью. Вместо белого хлеба — ржаной, исключите алкоголь. Известно, что употребление сладкого прово-

цирует приливы. Кроме того, излишки сахара в продуктах могут привести к развитию диабета. Избыток кофеина может вызвать остеопороз, а соль — повышенное давление.

Все, о чем я пишу, применяла сама, поэтому смело советую женщинам элегантного возраста следовать этим рекомендациям.

Чтобы ежедневно ваш организм получал все необходимые витамины и микроэлементы, можно приготовить следующую смесь: курага — 300 г, изюм — 300 г, чернослив — 300 г, яблоки — 500 г. Это все сухофрукты. Смесь и 2 свежих лимона пропустить через мясорубку, добавить измельченные грецкие орехи — 300 г ядершек. Все залить медом. Перемешать, положить в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать ежедневно одну столовую ложку утром с зеленым чаем. Пусть это будет ваш десерт к завтраку. Вы обеспечите себя энергией на целый день.

При приливах хорошо пить отвары из фенхеля или аниса. Если одолела депрессия, вы быстро устаете, то хороши стимулирующие травы: корень одуванчика, овес, имбирь, элеутерококк (в первой половине дня). Эти травы поднимают тонус, укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему. Травы надо принимать в отварах во время еды.

Если во время климакса вы испытываете шум в голове, делайте самомассаж: ищите пальчиками на голове болезненные точки, массируйте их в течение одной минуты. Можно дойти до 15-30 минут. При этом вы заметите, что артериальное давление нормализовалось.

Ужинать надо не позже 18 часов. Перед сном хорошо бы минут 15 прогуляться.

Мне 62 года, я уже пенсионерка, но продолжаю работать медицинской сестрой. Все, о чем написала, помогло мне легче пережить трудный в жизни каждой женщины период.

Раиса Фомина.
г. Сочи.

«ЗОЖ»: Между прочим, тема весьма актуальная. Тем более что говорить о ней многие

просто-напросто стесняются. Мы бы попросили тех, «кому есть что сказать», поделиться опытом преодоления проблемы. Ну, а адрес... Раиса Закировна просила его не указывать. Если кто-то пожелает также сохранить конфиденциальность, мы все не против. Важнее польза делу!

МОЯ СОЛОМИНКА...

Что может быть лучше, чем, получив очередной номер вестника «ЗОЖ», уютно устроиться с ним на диване и читать, читать... Честное слово, порой так захватывает, словно роман Дюма перечитываешь. Чистая правда, поверьте!

Не хотелось бы перечислять все мои болячки — их предостаточно, да и стаж у них солидный. Как, впрочем, у многих людей, перешагнувших 50-летний рубеж. И да простят меня врачи, но не они помогают мне держаться на плаву, а именно вестник «ЗОЖ». Не буду голословной.

Мучила меня изжога — луковый суп тут как тут, и все стало на свои места. Печень почистила морковкой и изюмом — жизнь сразу посветлела. И за дела сразу, как молодая, взялась, забыв об остеохондрозе. А ведь он меня замучил. То голову повернуть не могу, то шея болит, то рука...

Опять берусь за любимый вестник, перечитываю статьи, ищу рецепты, которые мне нужны. И вот в № 9(213) «ЗОЖ» за 2002 год нахожу статью «Опыт, которому тысячи лет» — упражнения тибетской гимнастики. Так это же непосредственно мне адресовано! Только не ленись, выполняй! И взялась я за эту гимнастику. Сначала через боль, через «не могу», постепенно увеличивала количество махов, наклонов, приседаний.

Первое время занимала у меня эта гимнастика 3 часа — с 6 до 9 утра. Становилось больно — ложилась на несколько минут, отдыхала, а затем снова выполняла упражнения. Через какое-то время наступило облегчение. Обра-

довалась: если и дальше так пойдет, прощай мой остеохондроз. Но не тут-то было — боли неожиданно вернулись. Можно бы и руки опустить, однако я вспомнила еще одну рекомендацию из «ЗОЖ» — о глубоком массаже спины жестким валиком.

Сделала валик. Правда, «конструкцию» несколько усовершенствовала. Длина та же — 15 см, но в середине диаметр 12 см, а по краям по 9. Это для того, чтобы прорабатывался лучше именно позвоночник.

Итак, стала прокатывать спиной по валику: туда-сюда, туда-сюда. Вскоре заметила: руки поднимаются лучше и без боли — теперь и белье на веревку повесить могу.

А вот с правой ногой проблема была. Седалищный нерв тому причиной. Неме-ла нога, хоть плачь! Опять читаю вестник. Стоп, это же для меня: бабуля, 81 год, одна живет в глуши и не унывает: лечит себя ударами резинового молоточка по больным местам.

Такого молоточка у меня нет, так я приспособила бутылки пластмассовые из-под минералки. Натолкала внутрь бумаги и давай себя колотить-поколачивать. Где посильней — доньшком бутылки постукиваю. Вот так я себя уже пятый месяц лечу.

А еще тоже по рецепту «ЗОЖ» от полиартрита пью такой настой: 330 г сока алоэ, 350 г меда и 330 г спирта. Сутки настоять и пить по одной столовой ложке натошак. Ем через 4 часа после приема настоя. Употребляла я это снадобье полтора месяца, стало значительно лучше. Лечение повторю через пару месяцев. Если потребует-ся, сделаю и третий «заход».

Теперь утром трачу 30-40 минут на гимнастику, обливаю холодной водой по два ведра за раз. Кстати, волосы стали меньше выпадать, да и седины поубавилось. Утром натошак ем 100 г тертой морковки с одной-двумя столовыми ложками растительного масла. Добавляю туда немного сока — можно взять клюкву, облепиху, лимон. Так я завтракаю уже два месяца. Похудела, исчезла горечь во рту, прошли боли

в печени. Да и ногам стало легче.

Вот так и живу. С нетерпением жду очередной номер вестника. Это мой верный друг, моя соломинка.

Адрес: Швецовой Светлане Павловне, 665826, Иркутская обл., г. Ангарск-26, до востребования.

«ЗОЖ»: Тут бы впору повторить материал о тибетской гимнастике, но материал достаточно велик и к тому же был опубликован относительно недавно. Так что новым подписчикам советуем поискать номер 2-й (213-й), тем же, кто не обратил в свое время на статью внимания, пересмотреть свою позицию: гимнастика очень даже хороша.

ХОЧУ БЫТЬ ПРОРОКОМ

Примите мое, надеюсь, приятное для вас, пророчество. Тираж «ЗОЖ» будет расти, ибо ваша газета приносит удовлетворение и пользу все большему числу читателей. Рост пойдет еще более быстрыми темпами, если измените название издания. Например, предлагаю назвать «Здравствуйте!», вкладывая в это слово приветствие и пожелание здоровья.

Обоснование такой необходимости.

«ЗОЖ» для новичка, ранее не знакомого с газетой, ни о чем не свидетельствует. Не поймет человек — о чем газета. Я ранее видел такое название в киосках, но не пытался даже в руки взять, считая, что какой-то чужак пишет о другом мире, об аде или о рае. Даже мысленно обругал редакторов: «Что только не выдумают?!»

Так считал, пока жена моего друга, тоже участника Великой Отечественной войны, Ольга Сергеевна Шиханович буквально не всучила мне газету. Она объяснила, что «ЗОЖ» — это о здоровом образе жизни. Взял нехотя, из уважения к друзьям. Почитал вечером, а на следующий день побежал в киоск и купил 4-й номер за 2003 год. На почте выписал до конца года. У других соседей попросил еще ряд но-

меров. Вот так-то... Давно бы выписывал «ЗОЖ», если бы знал его содержание.

Чем отличается вестник «ЗОЖ» от других изданий? Правдой — правду и только правду пишут читатели в вашу газету. А еще доброжелательностью, стремлением помочь в беде другим, иначе просто — крик души!

Адрес: Котенину Валентину Александровичу, 157800, Костромская обл., г. Нерехта, ул. Металлистов, д. 2, кв. 55.

«ЗОЖ»: Валентин Александрович, вряд ли читатели согласятся с вами. Они подписываются именно на «ЗОЖ». Ну, а как узнают, что скрывается за аббревиатурой? Да примерно так же, как и вы, — благодаря народной молве.

Очень надеюсь, что и вы поможете кому-то «открыть глаза».

ИСПОВЕДУЯ ВРАЧЕБНОЕ ПРАВИЛО «НЕ НАВРЕДИ!»

Долгое время искала средство, как очистить сосуды от отложения солей и продуктов обмена. Не могу описать мою радость, когда в «ЗОЖ» № 17 (197) за 2001 год увидела публикацию «Спасители мои — голод и хвоя да холодная вода».

Решив последовать примеру, ободрала новогоднюю елку, запаслась хвоей и немедленно сделала настой по рецепту, повторяя про себя чудные слова «... средство, полностью восстанавливающее сосудистую систему...». Настой сделала только из одной хвои, но выпивать в сутки вместо воды от 0,5 до 1,5 л не рискнула, решила подстраховаться и, как выяснилось, не зря. Настой (0,5 л) разделила на 2 дня. Давление у меня скачущее, но выше 160 никогда не поднимается. Первый день прошел гладко, а на второй резко поднялось давление — до 200.

Немедленно пересмотрела все свои книги по лекарственным растениям в поисках хвои. Везде ей

одни дифирамбы, и только в книге А.Д.Туровой «Лекарственные растения СССР и их применение» на с.418 прочла следующее: «...скипидар даже при легких втираниях может всасываться в кровь и оказывать общее действие, характеризующееся возбуждением центральной нервной системы, беспокойством, одышкой, бессонницей, повышением артериального давления. В тяжелых случаях отравлений прогрессивно развивается судорожное состояние, вслед за которым наступает угнетение, сонливость и паралич центральной нервной системы».

Возможно, эти «тяжелые случаи» большая редкость. Но считаю, что моя осторожность оказалась не напрасной: береженого, как говорится, Бог бережет. А что делать тем, у кого нет книг? Как предостеречься? В аптеках ломаются полки от лекарств, и к каждому из них приложен вкладыш с противопоказаниями, предостережениями, предупреждениями о возможных побочных явлениях. Поэтому прошу, как бы это ни было трудно, давать комментарии по противопоказаниям к тому или иному публикуемому рецепту наших целителей.

Преклоняюсь, например, перед крапивой — чудесное растение, но все рецепты, содержащие кровоостанавливающие средства, приходится отвергать — у меня очень высокий протромбин, и для разжижения крови глотаю «Тромбо АСС». Чем заменить, например, ту же крапиву? С какими другими травами

или препаратами принимать ее, чтобы использовать полезные свойства, но и не нанести вреда при высоком протромбине? Какие растения способны разжижать кровь? Из таких я знаю только клюкву и лук.

И еще: публикуйте больше рецептов гомеопатов. Некоторые их лекарства пока все еще доступны нам, пенсионерам. Похоже, гомеопатия вышла из подполья и начинает завоевывать признание. Возможно ли при этом дать какие-то конкретные рецепты?

Публикуя комментарии относительно тех или иных противопоказаний, вы не только поднимете рейтинг вестника, но и лишите всех злопыхателей и противников радости обвинять вас по поводу возможного вреда публикаций.

Внемлите гласу! И придерживайтесь врачебного правила «не навреди!»

Т.Иванова.

г.Москва.

«ЗОЖ»: Москвичка Т.Иванова подняла вопрос, который сегодня возникает все чаще и чаще. Но решать его однозначно: мол, давайте комментарии специалистов к рецептам читателей, не так-то просто. Где эти специалисты?! Читательские рецепты носят личный характер. Конкретное средство помогло конкретному человеку. Утверждать, что этого не могло быть? Ну, и так далее. Пока скажем одно: будем думать. Что же касается настойки хвои то это отнюдь не скипидар, и опасения автора письма по части хвои вряд ли имели под собой почву.

ЭСРВ-01 — В РАССРОЧКУ

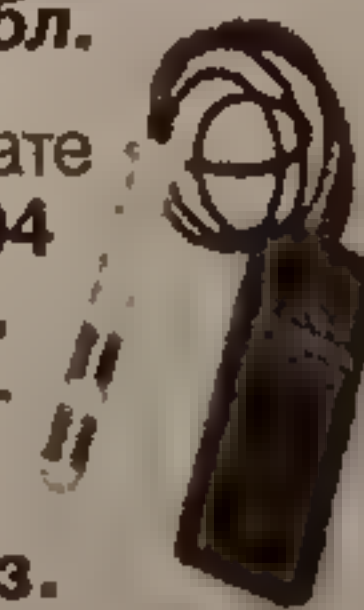
Электростимулятор ЭСРВ-01 я приобрел в 2001 г. Начал им лечиться и очень доволен — замечательная штука! Простатит прошел, хорошо влияет на потенцию. У жены тоже все наладилось. Уролог прибор одобрил, записал, как заказать себе. Я подсчитал, что экономия семьи на лекарствах за год больше, чем цена прибора, а ведь послужит не один год. Рассказывал о приборе знакомым, нужен почти каждому, но в городе нет работы, а у людей — денег. Придумайте что-нибудь для кимряков по нашим средствам.

С. Ильин, Тверская обл.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб., по предоплате — 792 руб. Жителям г. Кимры цена снижена до 704 руб., причем оплата разделена на две части: 500 руб. — предоплата, а 204 рубля надо доплатить через полгода после получения ЭСРВ-01.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз. Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



ЗРЕНИЕ — БЕСЦЕННЫЙ ДАР

Во 2-м (230), 3-м (231) и 4-м (232) номерах вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы опубликовали беседы с главным врачом Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врачом высшей категории Маргаритой Николаевной ЛЕБЕДЕВОЙ. Казалось, ответила Маргарита Николаевна на подавляющее большинство вопросов, которые задавали в своих письмах наши читатели. Но мы ошиблись: редакционная почта приносит все новые и новые письма, адресованные офтальмологу Лебедевой. Так что нашему корреспонденту Светлане Пальмовой ничего не оставалось, как отправиться в НИИ глазных болезней и попросить теперь уже нашего постоянного автора прочитать письма и ответить на них со страниц вестника. Но первый вопрос доктору задал наш корреспондент.

«ЗОЖ»: Мы не раз печатали рецепты читателей, которые готовили настойку из червей и использовали ее для лечения заболеваний глаз. Что вы, Маргарита Николаевна, думаете по этому поводу?

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: И у меня было несколько пациентов, которые применяли такую настойку в виде капель. Скажу главное: вреда не было... Но и видимой пользы — тоже. Реальный результат получить не удалось никому из тех больных, которых я вела.

«ЗОЖ»: Обратимся к письмам. Судя по их количеству, тему мы подняли актуальную. Вот москвичка В.Миронова (ей 45 лет) сообщает о том, что у нее начальная стадия катаракты. Как приостановить это заболевание?

М.Л.: Рано развилась катаракта у этой женщины, как бы преждевременно. Очевидно, были какие-то предпосылки: то ли бытовое облучение, может быть, сахарный диабет. Необходимо выяснить причину заболевания. Это первое. Второе: хотелось бы, чтобы и автор письма, да и другие читатели вестника помнили: солнце в последнее время такое агрессивное,

что ни в коем случае нельзя допускать прямого попадания солнечных лучей в глаз и хрусталик — они вызывают коагуляцию белка и раннее развитие катаракты. Солнцезащитные очки, широкополые шляпы — непереносимые атрибуты вашей экипировки летом. Кроме того, сейчас известны более 60 различных фирменных препаратов, которые применяются при лечении катаракты, я говорила о них в предыдущих беседах. Добавлю лишь, что для лечения этого заболевания рекомендуются растения, которые снижают внутриглазное давление, содержат необходимые организму витамины, улучшают обмен веществ. При начальной стадии катаракты можно делать такие примочки: чайную ложку меда надо залить стаканом воды, пять минут кипятить на слабом огне, затем процедить. Советую делать примочки на глаза 3-4 раза в день, держать по 15-20 минут.

«ЗОЖ»: П.Лесных из Ростовской области, А.Незнаева из Магнитогорска жалуются на атрофию зрительного нерва, сужение сосудов, и, как следствие, наши читатели стали хуже видеть.

М.Л.: Это достаточно распространенная болезнь, причем не только глаз, но и всего организма человека. Атрофия зрительного нерва, как любая атрофия нервных тканей, лечится достаточно тяжело, не имеет обратного хода. И тем не менее надо бороться и с этим недугом. Как? Принимать любые препараты, стимулирующие зрительный нерв, способствующие расширению кровотока в зоне мозга и зрительного нерва. Назову лишь недорогой циннаризин, хорошо дважды в год проводить профилактические курсы сосудорасширяющей терапии, витаминотерапии. На столе не должны проводиться петрушка, морковь, перец, цитрусовые, шпинат, томаты. Очень полезны вообще, а в случае атрофии зрительного нерва особенно: печень, орехи, гречневая каша, черника. Питание всему организму и зрительному нерву, в частности, обеспечивают ненасыщенные жирные кислоты: льняное, оливковое, подсолнечное масло, масло проростков пшеницы — отличные источники таких кислот. Введите в свой рацион эти продукты!

«ЗОЖ»: А.Маскаев из Московской области пишет: «В глазах словно песок насыпан, веки то и дело закрываются, врачи поставили диагноз — блефароспазм и махнули на меня рукой». Страдает конъюнктивитом и Н.Лобанов из Алтайского края.

М.Л.: У первого автора ярко выраженный конъюнктивит, или «красный глаз». Возникает поражение конъюнктивы, ее отек. Вместо того, чтобы гладко, как перчатка, облегать глаз, конъюнктивит как бы истыкана буграми. При моргании, открывании и закрывании глаз раздражается глазное яблоко. Причин возникновения конъюнктивита

много: это может быть аллергия на воду, пищу, на цветение. Если у человека гастрит, вполне реально заполучить еще и конъюнктивит. Дело в том, что единственная слизистая закладывается человеку, когда он находится еще в утробе матери. Она общая — для желудка и для глаз.

Кроме того, к конъюнктивиту могут привести неправильно подобранные очки с астигматическими стеклами. Необходимо выявить вирус, который привел к заболеванию, а это можно сделать лишь в медицинском учреждении. При конъюнктивите, так же как и при атрофии зрительного нерва, рекомендую принимать сок алоэ (продается в аптеках) по чайной ложке три раза в день. Несколько капель этого сока можно закапывать в глаза на ночь.

Есть еще один народный рецепт: измельчить в порошок прополис, приготовить 20%-ный водный раствор, профильтровать его, а затем, как только вы проснулись, каждые три часа закапывать теплый раствор в глаза по одной капельке. Можно также смазывать веки маслом грецких орехов до четырех раз в день до полного избавления от конъюнктивита.

У А.Маскаева ко всему еще и другой диагноз — блефароспазм. Это заболевание, связанное с состоянием головного мозга. Лечиться необходимо у невропатолога. Существует немало препаратов (я умышленно не называю их, потому что принимать их надо строго по назначению врача-невропатолога), которые помогают избавиться от непроизвольного смыкания век. Самолечение в этом случае недопустимо! Но можно и нужно пить успокоительные чаи с мятой, зверобоем. Они уменьшают состояние возбужденности, благотворно действуют на глаза.

«ЗОЖ»: Очень трогательное письмо. Его автор, москвичка Елена Доронина, беспокоится о своей старенькой бабушке, у которой произошло отслоение сетчатки. Что можно посоветовать в этом случае?

М.Л.: Трудный вопрос. Дело в том, что чем больше времени прошло от того момента, как врач констатировал отслоение сетчатки и рекомендовал операцию, тем меньше шансов на восстановление зрения. Чем больше сетчатка находилась без питания, тем труднее справиться с недугом, практически невозможно рассчитывать на то, что к человеку вернется зрение. И тем не менее я бы посоветовала бабушке внимательно отнестись к своему рациону, включить в него продукты, богатые витамином Е. Это жирорастворимый витамин, он является природным антиокислительным средством, участвует в биосинтезе белков, росте клеток, тканевом дыхании и в других процессах клеточного обмена. Наиболее богаты витамином Е растительные масла, особенно хлопковое и кукурузное, семена подсолнечника, все орехи, соевые бобы, овощи, рыбий жир. И ежедневно надо употреблять в пищу шиповник, он содержит не только витамин С, но и витамин Е.

«ЗОЖ»: С.Анисимова (г. Иваново) пишет о том, что неожиданно потеряла зрение. Сильно болела голова, врачи назначили капельницы, но улучшение не наступило...

М.Л.: Внезапная потеря зрения — это сосудистая патология по типу инсульта глаза. Произошло нарушение кровообращения в сосудах, питающих зрительный нерв. Милая Сегафима Александровна, вам совершенно необходимо кроме окулиста обратиться к невропатологу. Судя по тому заключению, что вы прислали в «ЗОЖ», нужно проводить сосудистое лечение мозга, зри-

тельного нерва. Советую включить в рацион продукты, содержащие селен: кукурузу, грибы, пророщенную пшеницу. А из трав — астрагал. Приготовьте водный раствор астрагала. Для этого возьмите 2 столовые ложки сухой измельченной травы астрагала на полтора стакана остуженной кипяченой воды, дайте настояться четыре часа и пейте по четверти стакана до четырех раз в день.

«ЗОЖ»: Э. Андреевой из Курска поставили диагноз — ангиоретинопатия. У нее помутнение стекловидного тела. Лечение в стационаре не помогло. Что делать?

М.Л.: Давайте разберемся: ангио — сосуды, ретино — сетчатка, патия — поражение. Значит, у автора письма поражение сосудов сетчатки. Срочно требуются сосудорасширяющие препараты, витамины. Их назначает лечащий врач. Со своей стороны предлагаю добавить в рацион чернику, петрушку, морковь. Понимаю, это не панацея, но способствует в определенной степени восстановлению сосудов сетчатки.

А вот что касается помутнения стекловидного тела, то здесь все куда сложнее. В нем нет сосудов, поэтому стекловидное тело не может выводить токсины и, наоборот, снабжать глаз питательными элементами. Мы пользуемся гомеопатическим средством сульфур-йод. Вообще йод в небольших количествах способен вызывать некоторое просветление стекловидного тела. Есть еще один способ лечения: препарат гистахром — практически единственный, который вводится путем инъекции в глаз и способствует существенному просветлению стекловидного тела. Но эту процедуру делают только под наблюдением врача!

«ЗОЖ»: А. Маласикова из Мичуринска страдает наследственным забо-

леванием — у нее пигментная дегенерация сетчатки.

М.Л.: В этом случае, конечно, следует заменить сетчатку на искусственную, но... Операция эта дорогая, сложная. Тут вот промелькнуло сообщение о том, что разработаны очки, которые являются воспринимающим аппаратом и от них проходит как бы вживленный нерв. Словом, маленький компьютер, да и только! Придется подождать еще лет пять, пока такие очки войдут в обиход, да и не уверена я, что они будут каждому по карману. Значит, надо обходиться подручными средствами — гимнастика, о которой я говорила в предыдущих беседах, сбалансированное питание, витамины.

«ЗОЖ»: Пишет А.Великих из Ставрополя. У ее 19-летнего сына кератоконус четвертой степени, эктопия хрусталика. Юноша не может ни работать, ни учиться...

М.Л.: Роговица в норме имеет сферическую форму. При кератоконусе она начинает вытягиваться, приобретает форму конуса. Причины возникновения этого заболевания до конца не ясны. На начальной стадии производится коррекция с помощью жестких контактных линз, которые не дают роговице так активно вытягиваться вперед, и какое-то время пациенты обходятся этими линзами. Но со временем верхушка конуса истончается, становится мутной, готова в любую минуту прорваться. Единственный способ — это пересадка роговицы, которая, как правило, хорошо приживается, и зрение восстанавливается до 80-100%.

«ЗОЖ»: Л.Жукова из города Рошаль Московской области страдает вирусным кератитом. Как с ним бороться?

М.Л.: Тут я бы хотела подчеркнуть, что вирус, проникая в организм человека, приводит к большим изменениям практически во

всех органах. Вирусный кератит — это поражение роговицы: вирус как бы изъедает роговичную ткань. Появляется слезотечение, светобоязнь, ослабление зрения.

На ранних стадиях можно заблокировать болезнь — существует около десяти противогерпетических препаратов, которым по силам восстановить прозрачность роговицы. Но если болезнь запущена, и роговица глубоко поражена, то ничего другого, кроме как пересадка, не остается. Я, как обычно, хочу порекомендовать читателям вестника несколько рецептов народной медицины.

Наступила весна, организм у всех ослаблен, значит, надо помочь и ему, и глазам. Салаты, борщи, супы из свежих листьев двудомной крапивы, сок из нее, который хорошо пить ежедневно по 0,5-1 стакану — это укрепляет иммунную систему. От слезливости глаза можно избавиться, если за 30-40 минут до сна промывать глаза отваром пшенной крупы. Если у вас снизилось зрение, принимайте по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы 2-3 раза в день в течение месяца. Кроме того, для улучшения остроты зрения можно попробовать и такое средство: 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять в темном месте две недели. Периодически встряхивайте содержимое, потом обязательно процедите. Принимайте по чайной ложке с водой два раза в день за 30 минут до еды.

«ЗОЖ»: Л.Чазова из Перми пишет о том, что у нее аллергия левого глаза. Вдруг краснеет глаз, женщина хуже видит.

М.Л.: Необходимо провести противоаллергический настрой всего организма, выявить причину аллергии. И заняться закаливанием, обтираниями холодной водой, исключением из рациона цитрусовых, жир-

ных кремов. Все-то того, что может спровоцировать аллергическую реакцию. Кроме того, есть самые простые капли, снимающие аллергию глаза — хромогексал. Я не рекомендую широко рекламированным визинном. Он вызывает сужение глаза, нарушая тем самым его трофику, его питание.

«ЗОЖ»: Н.Рудова из Ростовской области, ряд других наших читателей пишут о том, что у них резко падает зрение вследствие макулодистрофии сетчатки. Чем помочь им, Маргарита Николаевна?

М.Л.: Макула — центральная зона сетчатки, отвечающая за наше зрение. При возрастных процессах поражается именно эта зона сетчатки, вызывая макулодистрофию. Она может быть с отеком, снять его можно мочегонными чаями — происходит вывод влаги из организма, что ведет к уменьшению отека. А параллельно надо применять все противодистрофические препараты, в числе которых — та же черника, петрушка, морковь, перец и так далее.

«ЗОЖ»: «У меня ангиопатия сетчатки по гипертоническому типу», — сообщает Е.Вислогузова (Алтайский край). Тем же недугом страдает и И.Шапошникова из города Кореновска.

М.Л.: Тут в обоих случаях на первый план выходит гипертония, которая дает осложнения, в том числе — и на глаза. Надо снижать артериальное давление и тем самым автоматически произойдет нормализация зрения.

«ЗОЖ»: А.Нестеренко (Новосибирская область) пишет о том, что у нее из глаз искры летят...

М.Л.: Это бывает при отслойке стекловидного тела в результате травм или при близорукости, когда стекловидное тело, механически касаясь сетчатки, вызывает искры.

Гимнастика для глаз, которую делает читательница, должна помочь. Но главное — надо исключить из меню все жирное, сладкое, снизить уровень сахара. Да и мяса надо употреблять поменьше — лишний вес никому еще в радость не был.

«ЗОЖ»: «Синдром сухого глаза — как справиться с ним?» — этот вопрос задает Р.Решетникова из Курганской области.

М.Л.: Неприятное явление. В глазу постоянная сухость, так и хочется что-то закапать. Сейчас установлено, что этот синдром не возникает сам по себе, он напрямую связан с поражениями суставной системы организма. Так что лечение должно носить противовоспалительный характер и вестись под наблюдением ревматолога. Можно закапывать капельки офтогеля.

«ЗОЖ»: Можно ли сочетать применение медикаментозных препаратов с лечением зрения медом? Этот вопрос звучит в письме А.Костенко из Владивостока.

М.Л.: Можно. Мед — это такой универсальный природный препарат, который сочетается практически со всеми назначениями окулиста. С одной оговоркой — если нет сахарного диабета. Кстати, Р.Решетникова может попробовать закапывать мед: 1 чайная ложечка на стакан воды.

«ЗОЖ»: Большое спасибо, Маргарита Николаевна, за то, что побеседовали с нашими читателями. Мы, в свою очередь, обращаемся к зожевцам: практически офтальмолог Лебедева ответила на наиболее часто встречающиеся в ваших письмах вопросы. Надеемся, из этих бесед каждый из вас почерпнул что-то полезное для себя.

УТРО СТАРОЙ КЛЯЧИ

Как давнишний автор «ЗОЖ» хочу написать немного о своей теперешней жизни, которую называю так: «Утро старой клячи». Стараюсь пользоваться доступными советами. Во-первых, еще лежа в постели, делаю гимнастику «для ленивых». Затем зарядка такая: у Шолом-Алейхема есть рассказ «Заколдованный портной». Я сделала из этого рассказа пьесу, собрала «труппу артистов», подобрала музыку, танцы, костюмы, декорации. Сделала из картона козу и козла в нормальную величину, приделала им колесики, чтобы они двигались. Козел получился шикарный, бородатый и рогатый. Сама играла портного, танцевала и пела. Всем так понравилась эта пьеса, что мы ставили ее два года подряд.

Так вот насчет зарядки: после «ленивой» я привязываю веревочку к козе и с ней вместе трусцой бегаем вокруг стола, благо он круглый. Я напеваю: «Коза, коза-дереза, дай побольше молока»... Правда, больше шести кругов вокруг стола не могу, но надеюсь увеличить со временем. Чтобы не обидеть козла, я по очереди и с ним бегу трусцой. Ему я пою другую песенку. А потом у меня водные процедуры.

Некоторые говорят, что возраст повлиял на мои мозги. Ну что ж, в этом тоже есть своя прелесть. Извините, что-то я разговорила — возраст, наверное, все же сказывается.

Адрес: Вайнберг Софье Ильиничне, 423803, Татарстан, г. Набережные Челны, п. ЗЯБ, д. 18/25, кв. 104.

«ЗОЖ»: Напомним: Софья Ильинична — и художник, и прекрасный, обладающий юмором рассказчик. Как всем сугубо творческим натурам, ей присущи некоторые чу-

дачества. Хотя бы тот же бег трусцой вокруг стола по очереди с козой и козлом.

Впрочем, если стоит дилемма: бегать или не бегать, то лучше уж с козами, нежели не бегать вообще.

А «ЗОЖ» НАМ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!

Сколько же интересного приносит редакционная почта! В «ЗОЖ» № 5 (233) за 2002 год мы напечатали письмо из поселка Куйтун, что в Иркутской области. Александра Викторовна и Зиновий Яковлевич Герман прислали в редакцию рукотворное панно с очаровательной козочкой, которую авторы называли Зожефиной. Сегодня — продолжение письма супругов.

Вот что написал Зиновий Яковлевич:

Зовешь козу —

бежит, лепечет,

Она дает нам молоко.

Желудки наши она

лечит,

Ее мы любим глубоко.

Ферма наша так

прекрасна,

И незачем таблетки

пить,

Нам лекарство —

не всевластно,

А «ЗОЖ» нам помогает

жить!

Александра Викторовна, со своей стороны, сделала приписку к стихам:

«Хорошо у нас в Прибайкалье — люди замечательные, природа чудесная. А в Великую Отечественную нам, как и всем нашим людям, досталось: пережили и голод, и холод. Но выстояли!

Мне было 19 лет, когда заметил меня парень, он шахтером был — Зиновий Герман. Довелось нам покататься по стране, пока не осели здесь.

В 1995 году перенесла я две тяжелые операции, но надеялась, что непременно поправлюсь. Стала ле-

читься соком капусты, моркови, картофеля, свеклы. Силы прибавилось, появилась энергия, скоро уже 8 лет, как забыла дорогу в больницу. Мы с дедом стараемся не болеть, а если случается, то выручает вестник «ЗОЖ», из которого мы черпаем столько полезного! Начали, к примеру, мы пить перекись водорода и ожили. У мужа был инфаркт, так он без нитроглицерина потом на улицу не выходил. А сейчас обходится без него».

Адрес: Герман Александре Викторовне и Зиновию Яковлевичу, 665302, Иркутская область, поселок Куйтун, пер. Крупской, д. 4, кв. 2.

ПОЧЕМУ Я С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ ВЕСТНИК

Что испытываю я, когда, открывая почтовый ящик, достаю вестник «ЗОЖ»? Это — чувство светлой радости, как от встречи с дорогим человеком! И уже, горя нетерпением, бросаю все дела и окунаюсь с головой в любимую газету. По-моему, это чувство испытывают и миллионы людей, когда в их дом приходит вестник «ЗОЖ».

Почему это моя любимая газета? А потому, что она так мудро «сконструирована», что давно стала газетой народной!

Ведь не секрет, что в силу тяжелого материального положения большинства россиян, неправильного питания, стрессовых состояний люди утратили свое здоровье. В аптеках лекарства многим не по карману.

А тут — вот она, газета «ЗОЖ»! Пожалуйста, добрые люди, обменивайтесь известными вам рецептами, советуйте друг другу, как избавиться от болезней, а заодно общайтесь на здоровье, находите родственные души, общайтесь своих детей, со-

седей и знакомых к здоровому образу жизни.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

«ЗОЖ»: Да, да, это та самая Нина Исакова — автор «Молитвы», затронувшей сердца миллионов читателей. Стихи Нины Ивановны мы частенько публикуем в «Творческом клубе». А сегодня вот такое признание. В прозе.

ОСТАНОВИТЕСЬ В СВОЕЙ СУЕТЕ

«ЗОЖ» подарил мне новых замечательных друзей — поэтов из Харькова. Летом у меня была встреча со Светланой Дмитриевной Фомичевой и Татьяной Ивановной Степанюк. Татьяна Ивановна к тому же доцент кафедры микробиологии медицинского института. Ей 80 лет. Но она вся искрится весельем, радостью, кажется молодой и задорной. Морщин на ее лице не заметила. А глаза сияющие, полные жизни.

Татьяна Ивановна подарила мне книжку стихов, в которой много замечательных строк:

Живут, порой друг друга
обижая,
Боясь один другому
уступить,
Не думая пока что,
не гадая,
Как трудно будет это все
забыть.
Какое счастье,
если могут двое
Во всем понять друг
друга и обнять.
А позднее раскаяние —
пустое,
Поскольку уже некого
прощать.

Вникните в эти мудрые строчки. Человек тверже камня, но и нежнее цветка. Вот такой глубокий поэт Татьяна Ивановна.

А ведь в жизни у нее

было много горя. Потеряла сына и мужа. И не сломалась, не пала духом, радуется каждому солнечному лучу. Пишу для унывающих: «Сотри случайные черты, и ты увидишь — мир прекрасен». Надо остановиться в своей суете и увидеть звездное небо!

Адрес: Зенковой Галине Борисовне, 143103, Московская обл., г. Руза, до востребования.

СЫТЫЙ КУСОК НЕ ВСЕГДА ВПРОК

Признаюсь, что не сразу полюбил «ЗОЖ». А случилось это так: почтальон принесла пенсию на дом и предложила мне эту газету. Сказала: «Купите — не пожалеете». Сначала просто покупал, а затем решил: лучше подписаться.

«ЗОЖ» — это здорово! У этой газеты большое будущее. Она станет самой популярной газетой и не только в России, но и за рубежом. К ней обращаются и будут обращаться ученые, врачи и медицинские работники, потому что каждая страница любого письма написана кровью. Тут все: и боль, и сострадание, и желание помочь друг другу. В этом и привлекательность необыкновенной газеты.

Нынешний строй в нашей России разделит людей на бедных и богатых. При дележке честным и порядочным людям достались проблемы с ЖКХ (жилищно-коммунальное хозяйство) и венки болячек. На каждого бедного, по меньшей мере, с десяток болезней. Ясно, что богатые бедным помогать не будут, и не собираются. А вот мы с вами объединимся, сплотимся вокруг такой газеты, которую вы придумали и создали, и, не сомневаюсь, выстоим, выживем и победим! А богатые еще не один раз к нам обратятся за

помощью. Ведь ожирение — тоже болезнь, так что сытый кусок не всегда на пользу, не всегда впрок.

Адрес: Комарову Владимиру Петровичу, 456313, Челябинская обл., г. Миасс, а/я 657.

И ДЕТЯМ ДАЮ ВАШИ СОВЕТЫ

Мы с мужем работаем тренерами по акробатике в селе Цаца и пользуемся многими советами о здоровом образе жизни, напечатанными в «ЗОЖ». Исповедуем их сами и прививаем навыки закалывания своему шестилетнему внуку. Вместе с дедом он уже с трех лет



парится в бане с сухим паром и веничком, делает зарядку по утрам, работает с гантелями. Берем его и в спортивный зал, там — акробатика и даже штанга, в общем, полный набор средств физического воспитания. Если бы везде так.

Мы — беженцы из Таджикистана, были там заслуженными тренерами республики и отличниками физического воспитания. Сейчас учим сельских ребятишек, конечно, только хорошему. Здорово помогает нам в этом ваш вестник. Многие получают и лично для себя. Сама я — диабетик, но на таблетки не перехожу, пью травы, придерживаюсь диеты.

Адрес: Николаевой Галине Николаевне, 404177, Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Цаца, ул. Продольная, д. 21.

СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЕ...

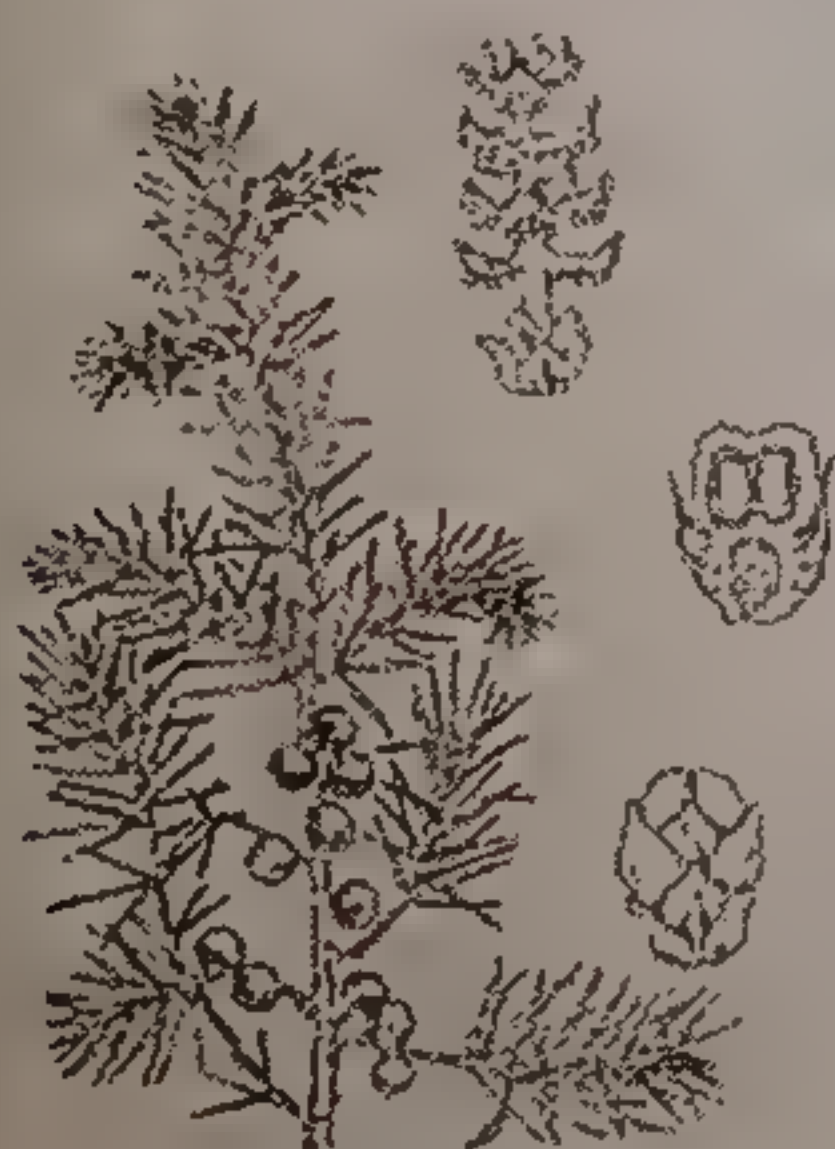
Слово «фитонциды» наверняка слышал каждый, хотя не всякий дал себе труд залезть в словарь и узнать, что оно означает. С приближением очередной эпидемии гриппа врачи советуют регулярно есть лук и чеснок, в которых содержится много этих самых фитонцидов. Вот так слово и примелькалось.

А обозначает оно летучие вещества, которые выделяет растение, само себя стерилизуя, защищаясь от воздействий микроорганизмов и других растений. Открыл фитонциды в 1928 году профессор Ленинградского университета Б.П.Токин. Впрочем, их химический состав до сих пор полностью не изучен. И вовсе не из-за отсутствия к фитонцидам внимания. Просто состав их очень сложен и содержит от 100 до 500 компонентов.

Воздух в городе беден фитонцидами, в сельской местности их на несколько порядков больше. Именно поэтому в городе, где бытовые условия жизни, казалось бы, значительно лучше, гораздо выше подверженность эпидеми-

щью компаса, как он растет, и сохранить то же положение в новом пространстве.

Неверно думать, будто фитонциды — только в чесноке и луке. Фитонциды выделяют практически все растения. Дело в количестве, в концентрации. Это касается привычных и, казалось бы, чисто декоративных комнатных растений. Своими фитонцидами они очищают воздух в комнате и тем самым помогают нам сохранять здоровье.



Можжевельник

ческим заболеваниям: воздух, обедненный фитонцидами, буквально кишит микробами.

Что же делать? Средний, метровый куст можжевельника выделяет в течение суток 30 килограммов фитонцидов. Да вот беда — не выживает можжевельник в городской среде. Чтобы прижить лесной куст можжевельника в доме, его следует ориентировать по сторонам света с высокой точностью. То есть, прежде чем выкапывать куст, необходимо замерить с помо-



Хлорофитум

Так, туя снижает количество микробов в комнатном воздухе на 60%, хризантема — на 66%, циперус — на 59%, герань и бегония — на 43%. Лаванда и лимон выделяют фитонциды, под действием которых улучшается работа головного мозга. Кактусы (это

достаточно широко известно) выделяют летучие вещества, защищающие от излучений телевизора и компьютера. В детской



Лаванда

комнате лучше всего держать герань: она позитивно влияет на нервную систему ребенка. Летом и осенью, когда донимают мухи, хорошую от них защиту дают растущие возле дома черемуха и крапива (на крапиву мухи вообще не садятся: коробочки, расположенные в соцветиях, выпускают фитонцидные облачка, хорошо видимые днем на солнце). Если дом обсадить со всех сторон крапивой, мухи вообще в нем не появятся.

На кухне особенно полезны остролисты — такие, как хлорофитум или пальмы, — они поглощают газы. Но их листья требуется периодически протирать.

Непонимание роли фитонцидов в нашей жизни приводит порой к грубым ошибкам. Так, некоторые муниципалитеты, проявляя, как им кажется, заботу о горожанах, принимают решение вырубать тополя, засыпающие в июне все пространство белым пухом. Но именно этот надоедливый, порой попадающий в глаза, засоряющий улицы и дворы тополиный пух — лучшая защита от золотистого стафилококка, опасной инфекции. Если так уж донимает «июньс-

кий снег», можно высаживать в городах не женские, а мужские тополиные особи: пылить не будут, а от заразы защитят не хуже. Чтобы удостовериться в защитной силе тополей (равно как и берез), можно опустить веточку дерева в воду с растворенными в ней бактериями и под микроскопом пронаблюдать, как фитонциды дерева расправляются с их колониями.

Фитонциды лука и чеснока справедливо считаются одними из сильнейших. Так, находясь вне организма, они убивают туберкулезную палочку в течение 2 — 5 минут.

Когда разгорается эпидемия гриппа, хорошо приготовить кашу из растертых головок чеснока и, добавив в блюдо



Герань

немного воды, оставить его посреди комнаты: чесночные фитонциды сохраняют микробоубойную силу в течение 200 часов.

Каждое растение имеет узкий спектр воздействия на определенные микробы. Из 15 видов эвкалипта только эвкалипт шаровидный уничтожает, например, вирус гриппа. Такую же задачу решают цитрусовые, поэтому в разгар эпидемии неплохо развешивать по квартире лимонные и апельсиновые кожурки и

ДЛЯ МИКРОБОВ

держат их вплоть до высыхания.

Неоценима роль фитонцидов в лечении и профилактике бронхолегочных заболеваний. Тем, кто подвержен простудам и долго не может избавиться от кашля, есть смысл начать лечение хронической болезни, не дожидаясь ее разгара — то есть



Кактус

в конце июня, когда бактерицидная сила фитонцидов — на пике, а в трахее, в бронхах и легких наблюдается ремиссия.

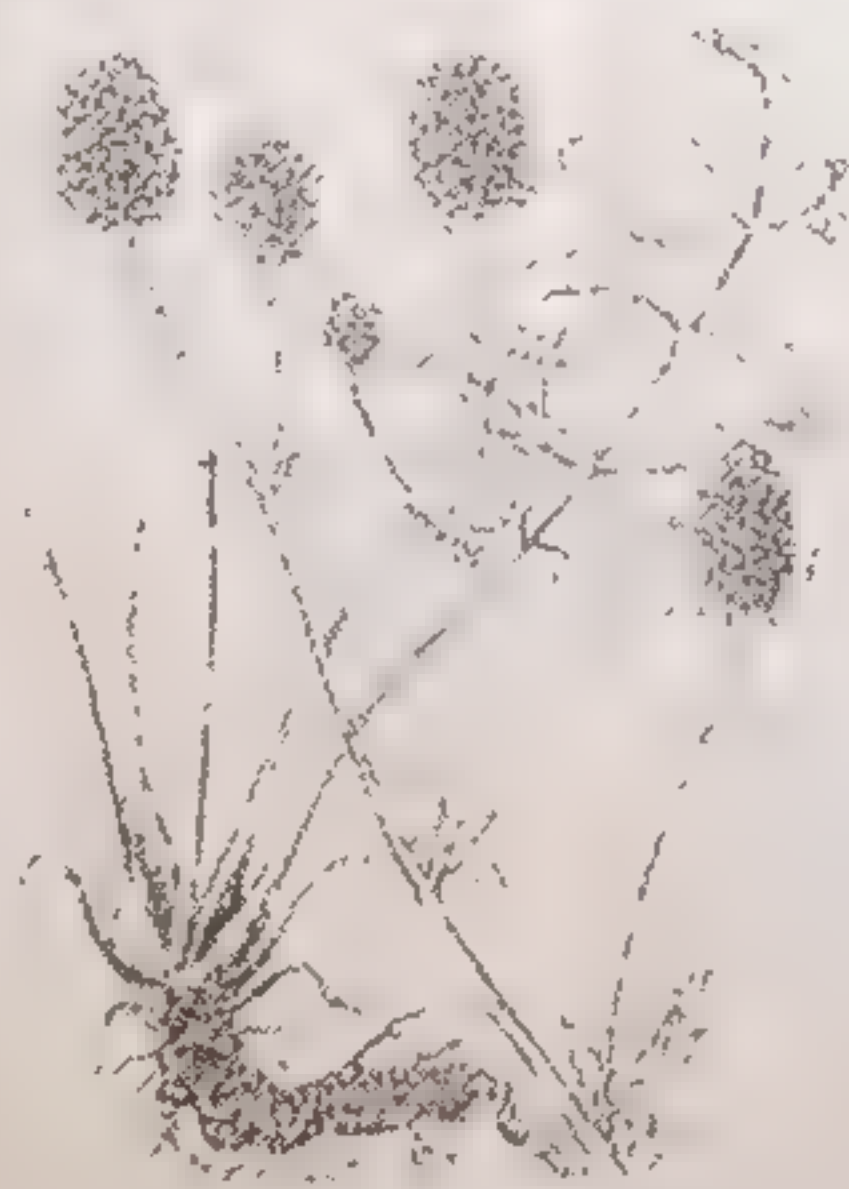
Вот что следует делать для такого «лечения впрок». Сорвать и размолоть горсть полыни (лучше лимонной, серебристого цвета), лаванды, шалфея, фенхеля, мяты (все эти травы, кроме шалфея, успешно выращиваются дома в горшочках), положить эту смесь в емкость и, опустив в нее лицо, — так, как вы делаете ингаляцию, — дышать в течение 15-20 минут. При этом происходит разжижение и отход застарелых мокрот в бронхах и легких. Несколько дней таких процедур по 3-4 раза — и проблема, как правило, решается. Ребенок способен прочистить свои дыхательные пути даже за один сеанс.

Фитонциды очень активны и в жидкой среде. Так, отлично лечивает ангину капля розового масла, помещенная на кусочек сахара: его следует сосать в течение часа, слюна доста-

вит антибактериальные вещества к цели. Хронические заболевания гланд (ни к чему неприятная и вредная операция по их удалению) излечивают фитонциды розы, герани и лаванды, плотно соприкасающиеся с тканями гланд.

Фитонциды пихты убивают дифтерийную и коклюшную палочки, березы — дизентерийную и кишечную, черной смородины, черемухи и укропа — золотистый стафилококк. А вот цветы бархатцы, растущие вдоль городских дорог, так надежно уничтожают стафилококк в картошке и огурцах, что опытные огородники высаживают эти цветы прямо среди огородных культур.

Герань, полынь и некоторые виды садовых роз своим тканевым соком убивают многие микробы. Не случайно отваром этих цветов, а также подорожника лечат раны. Отвар корней лекарственной кровохлебки (лучше осеннего сбора) уничтожает микроорганизмы, вызывающие дизентерию. Возле кровати больного хорошо поста-



Кровохлебка

вить букет, пусть растирает руками цветочные листья, а затем протирает ими лицо.

Повышенное количество фитонцидов выделяют в воздух свежесрезанные цветы. Поэтому хорошо обставлять кровать больно-

го инфекционной болезнью букетами.

Большие неприятности доставляют подросткам угри на лице. Это последствие заражения стрептококком. Чем выводить угри? Покупать дорогостоящие мази, рекламируемые по телевидению? Ненадежно, да и небезопасно. Куда лучше умыться водой с добавлением в нее отваром душицы, полыни, чабреца, иссопа или листьев тополя, березы, хвой, можжевельника, особенно в жаркое время дня весной и летом.



Иссоп

Кстати, юношеские угри бывают обычно у тех, кто появился на свет в роддоме, зараженном стафилококками. Малыша залечивают, а через 13-14 лет забытая проблема «вылезает» в виде угрей. Если же родильные палаты «обрабатывать» пихтой или можжевельником, никакого стафилококка не будет. Хлорка в данном случае куда менее эффективна, если вообще не бесполезна.

Панариций (гнойное воспаление на пальце), обычно излечивающийся долго и тяжело, быстрее проходит, если обкладывать нарыв мелко порубленными листьями эвкалипта.

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями

ями должны гулять не в сосновом лесу (фитонциды хвойных деревьев им отнюдь не полезны), а в березовых или дубовых рощах. Больные туберкулезом нуждаются в фитонцидах кипариса: вот почему лучшие противотуберкулезные санатории расположены в Крыму, в районе Симеиза, среди кипарисовых деревьев.

Кипарис и туя — вообще наши спасители: они гораздо лучше приживаются в обитаемом людьми пространстве, чем капризный можжевельник, и надежно защищают от туберкулеза, язвы желудочно-кишечного тракта и пародонтита.

У некоторых существует суеверное предубеждение против кипариса, считается, это — дерево скорби и смерти. Подобное заблуждение связано с античной традицией высаживать кипарисы возле могил. Но традиция сложилась в силу того, что кипарис считался изолятором от информации потустороннего мира. Он словно оберегал людей живущих, а не умерших. Во всяком случае, по качеству фитонцидов это одно из лучших растений.

Большое значение имеет сочетаемость фитонцидов различных растений. Так, дуб, береза и тополь помогают друг другу: содержащиеся в этих деревьях летучие вещества попадают в один спектр. А вот растения различных спектров, например, лаванда и роза, угнетают друг друга своими фитонцидами. Если такие антагонисты оказались в вашей комнате, их лучше поставить в разные концы подоконника.

Татьяна КРЫЛОВА,
зав. кафедрой
аромафитотерапии
Университета
биосферы.

г. Жуковский.

В 6-м номере «ЗОЖ» за 2003 год, то есть буквально накануне, в рубрике «Личный опыт» мы опубликовали весьма любопытное письмо по поводу лечения рассеянного склероза. Сегодня читатели продолжают разговор.

ВОЗМОЖНО, ПОМОЖЕТ ЦИГУН

Болен не я, а близкий мне человек. Но через какие трудности и испытания пришлось пройти вместе с ним и мне, сколько передумать и перечитать?! В результате у меня сформировался свой, альтернативный взгляд на рассеянный склероз. До сих пор мне (по крайней мере, в моем окружении) была известна одна точка зрения, исповедуемая официальной медициной. Сформулирую ее кратко: болезнь неизлечима, идет постоянное ухудшение состояния больного. Одна надежда — на лекарства.

Основой выработанной мной точки зрения является понимание того, что болезнь — это процесс, происходящий в организме. Но любой процесс в природе (и в теле человека) можно остановить и даже повернуть вспять! Необходимо лишь найти способ заставить организм работать «обратно во времени».

К таким способам я прежде всего отношу китайскую дыхательную гимнастику цигун. Я обратился к восточной традиции потому, что современная медицина рассматривает человеческое тело как одну большую пробирку, в которую можно долить или не долить того или иного лекарства. До личности пациента, до его внутреннего мира дело уже не доходит. Восточная же практика первым делом говорит: если возникла болезнь, значит, есть дисгар-

мония в человеке. К этому выводу приходят и сами больные. Их оптимизм строится на желании создать внутреннюю гармонию и достоин внимания.

Но пойдем дальше. Загадка заключается в том, почему организм начинает атаковать собственные нервные клетки. Известно, что весь «разнобой» идет от головного мозга — он перестает давать правильные команды. А практика цигун и направлена на то, чтобы наладить гармоничное функционирование мозга. В цигуне это называется «расслабиться глубоко внутри тела». Когда человек абсолютно расслабляется, он начинает чувствовать и, более того, контролировать свои внутренние процессы. В этом и лежит ключ к выздоровлению.

Мне хочется сказать больным рассеянным склерозом — придите к осознанию того, что лечение лежит внутри вас. Те пути, которые привели вас к болезни, могут послужить и для выздоровления. Ищите гармонию, прежде всего — в себе!

Адрес: Дружкову Александру Владимировичу, 630090, г. Новосибирск, ул. Пирогова, д. 18.

«ЗОЖ»: Друг наш, Александр Владимирович, тут еще было бы неплохо рассказать, как эту «гармонию в себе» найти. Пусть даже с помощью китайской дыхательной гимнастики. Наверное, близкий ваш человек занимался этой гимнастикой. Чего достиг?

Что именно он делал? Нашей газете ближе практика, нежели теории. Может быть, вы способны предложить больным рассеянным склерозом, которых, увы, становится все больше, конкретный курс упражнений?

ВОДА — И ДРУГ, И ВРАГ

Возможно, мой опыт человека, больного рассеянным склерозом вот уже 30 лет, может оказаться полезным. Предлагаемое лечение не требует госпитализации и больших денежных затрат. Необходимо только время. Ускорить процесс восстановления можно, дополнив лечение медикаментозными средствами, определить которые — задача врачей.

География заболевания говорит о его происхождении, связанном с водой. Его нет там, где сухой климат: в Африке, в Средней Азии. И, наоборот, рассеянный склероз широко распространен там, где влажность воздуха большая: в Италии, в Англии, на юге США.

По моим наблюдениям, основная причина, ведущая к заболеванию «рассеянный склероз», кроется в нарушении на протяжении ряда лет водного баланса организма. Это происходит из-за чрезмерного повседневного употребления воды с пищей и ее недостаточного выведения с потом. Именно с потом. Лишняя вода, выводимая в этом случае с мочой, способствует лишь отрицательному влиянию на нервную систему. Состояние больных, таким образом, сильно зависит от окружающей среды — от

влажности воздуха и ухудшается с ее увеличением. Кроме того, существенное, но обратимое влияние оказывают температура воздуха и атмосферное давление. С их увеличением самочувствие больных также ухудшается. Больные чувствуют себя хуже в неблагоприятные дни по геофизическому прогнозу, а тяжело больные — и накануне. К числу внутренних неблагоприятных факторов необходимо отнести длительное отсутствие стула. В этом случае надо сделать клизму. И, наконец, главное: ложное, положительное, действие воды наступает через 1-2 минуты после ее приема, а истинное — отрицательное — через 2-3 часа.

Основной принцип лечения рассеянного склероза, выведенный мной из многолетней практики, — ограниченное употребление воды при достаточной калорийности и сбалансированности питания. Следует употреблять продукты с низким содержанием воды, однако не допуская обезвоживания организма. Соки, в небольшом объеме чай, каши, мучные изделия. Количество соли сократить. Физическая активность, насколько это можно, должна быть максимальной, а первоначальную слабость можно отнести на счет плохого кровообращения, для чего хорошо делать общий массаж.

Поскольку в большем или меньшем количестве вода присутствует во всех продуктах, то целесообразно рассматривать реакцию организма на выпитую сразу воду. Для этого выпить разом 1-2 стакана воды с последующим наблюдением за самочувствием в течение двух часов, особенно в



первые и последние 5 минут.

В качестве объективного критерия для оценки количества воды, употребляемой в течение дня, может служить суточный объем мочи. У здоровых людей он не должен сильно отличаться от нормы, равной 1,5 литра. Его превышение свидетельствует о чрезмерном употреблении воды, а недостаток — об обезвоживании организма.

Процесс естественной безмедикаментозной реабилитации протекает очень медленно, и о его ходе можно судить, лишь сравнивая текущее состояние с прошлогодним в то же время — настолько сильна сезонная зависимость. Наиболее благоприятная для человека влажность — 50 процентов. Характер протекания болезни определяется количеством воды, употребляемой сверх нормы. Но у каждого больного эта норма своя. Отсюда и многообразие форм самой болезни.

Адрес: Латышеву А.Т., 107241, Москва, ул. Бирюсинки, д. 11/38, кв. 15.

«ЗОЖ»: Итак, виновник — вода? Интересно, что скажет по этому поводу наука. Нет сомнения: когда-то она найдет истинную причину возникновения рассеянного склероза и эффективности борьбы с ним.

А, может быть, прав профессор Иван Павлович Неумывакин, утверждая, что все беды от... неполадок в ЖКТ?

В любом случае советуем больным РС внимательно прочитать его статью в 3-м (231-м) номере вестника за 2003 год.

И, наконец, главное: не сдавайтесь!

ПЕСЕНКУ ПОВТОРЯЮ, КАК МАНТРУ

С огромным удовольствием прочитала в 3-м номере «ЗОЖ» за 2003 год о парадоксальной гимнастике Александры Николаевны Стрельниковой. Огромное спасибо! Бальзам на мою душу.

Я занимаюсь по Стрельниковой уже более 20 лет. Считаю, что именно ей обязана своим биологическим возрастом, который ниже календарного. (Чур меня, не буду хвалиться).

Все в настоящих публикациях замечательно, отмечены положительные результаты занятий гимнастикой.

Мне же захотелось поделиться своим опытом, пусть небольшим, но важным для освоения гимнастики начинающими, а может быть, и опытными уже потребителями чудо-гимнастики Александры Николаевны. Спасибо ей, что она жила на этом свете!

Большое облегчение в проведении занятий гимнастикой имеет необременительный, не требующий дополнительного времени счет количества вдохов.

Во-первых, и сама Александра Николаевна не раз упоминала, что очень удобно делать гимнастику, мысленно напевая в уме несложную песенку, но обязательно на счет 8, 16, 32.

Цифры эти, я бы сказала, магические — не нужно ни больше, ни меньше, если хотите получить пользу.

Я во время упражнений напеваю про себя песенку в таком порядке (постепенно не уделяя внимания смыслу песенки, повторяю, как мантру):

(1) вдох	выдох	(2) вдох	выдох
Чи-	жик	Пы-	жик
(3) вдох	выдох	(4) вдох	выдох
Где	ты	бы-	ыл
(5) вдох	выдох	(6) вдох	выдох
На	Фон-	тан-	ке
(7) вдох	выдох	(8) вдох	выдох
Во-	дуу	пи-	ил
(9) вдох	выдох	(10) вдох	выдох
Вы-	пил	круж-	куу
(11) вдох	выдох	(12) вдох	выдох
Вы-	пил	две-	ее
(13) вдох	выдох	(14) вдох	выдох
За-	бур-	ли-	ло
(15) вдох	выдох	(16) вдох	выдох
В жи-	во-	те-	ее

Пропела, продышала — вот вам и 16 вдохов.

Пропев 2 куплета (16 вдохов), я загибаю один палец (например, мизинец) на правой руке. Пропела еще два куплета (16 вдохов) — загибаю еще один палец. И так, загнув 5 пальцев на одной руке и один

на другой, получаю 16 х 6 = 96 вдохов, то есть та самая необходимая сотня.

Мозги при этом до некоторой степени освобождены от подсчета вдохов.

Те, кто серьезно занимается гимнастикой Стрельниковой, меня

поймут: очень важно не обременять себя подсчетом количества вдохов. Но и считать надо обязательно! Чтобы был толк.

С удовольствием прочитала письмо Николая Васильевича Уварова «Поспешайте медленно» и рада его успехам.

Только вот настрой, установку на оздоровление, который надо записать в подсознание, я бы сделала такой:

*Я молод, я здоров!
Защитные силы моего
организма
Нормализовали мое
давление.
Мое давление
идеально: 120/80.
Я живу очень долго!*

Подсознание не понимает слов и действий, которых еще нет. Я хочу, я буду, я прошу...

Все записывать в подсознание надо в утвердительном виде — так, как будто все есть на самом деле. И все осуществится!

Организм не посмеет ослушаться вашего подсознания!

И последнее: хотелось бы узнавать еще и еще о наработках в Стрельниковской гимнастике от читателей газеты — практиков этой удивительной оздоровительной системы, нашей современной, отечественной, а, значит, наиболее полезной для живущих сейчас людей.

Адрес: Лугвеновой Маргарите Александровне, 630015, г. Новосибирск-5, ул. Гоголя, д. 225/2, кв. 44.

Несколько лет назад Николай Викторович Шевченко категорически порвал с нами отношения. В назначенный срок он должен был принести материал в очередной номер. Пришел, сунул мне в руки конверт.

— Это материал?
— Нет, письмо. Я больше с вами не сотрудничаю. Повернулся и ушел. Мы прежде никогда не ссорились...

Я много лет хранил то письмо. Выбросил недавно, перебирая старые бумаги. За точность изложения не ручаюсь, но Шевченко не устраивала, как он объяснял, моя правка. Я упорно убирал подавляющее большинство религиозных изысков Николая Викторовича, щедро снабженных извлечениями из Библии и Евангелия.

Хотелось бы, чтобы читатели поняли меня правильно. Я и как редактор, и как человек отнюдь не против религии. Я согласен с тем, что религия придает, подчеркиваю, истинно верующему твердость характера, чистоту помыслов, некий особый стержень жизни. Я согласен и с тем, что молитвы излечивают раны. Особенно душевные. А дух от плоти неотделим. Но что делать тем миллионам людей, которые при советской власти не имели права на добровольный выбор и были воспитаны в духе атеизма? Более того, сохранили его. В отличие от многих партийцев, гноивших в прошлом и церковь, и ее служителей, ныне приползших в церковь, дабы продемонстрировать единение с простым народом. Благо, последний все забывает и все прощает.

Можно поставить вопрос и по-другому. Россия остается страной, где существует много конфессий. По Шевченко получается, что его рецепт лечения рака — только для верующих и притом православных...

Для меня стало неожиданностью, когда Шевченко вдруг прислал нам материал, который мы и публикуем. Хотя с целым рядом положений не согласен. Адрес Николая Викторовича прежний: 127434, Москва, а/я 38.

Анатолий КОРШУНОВ.

Инструкция по применению лекарства от рака и саркомы любых органов и стадий, любых метастазов

1. Налить в баночку 30 мл нерафинированного подсолнечного масла (никакие другие масла и жиры не годятся!) и 30 мл 40% спирта (водки, любых видов и сортов), плотно закрыть крышкой и активно трясти рукой пару минут, сделать выдох и быстро выпить. Самогон вместо водки допускается. Если смоченная в водке или самогоне ватка не горит — значит, в них менее 40 градусов, и этот продукт надо заменить другим. Принимать лекарство таким образом три раза в день за 15-20 минут до еды, желательно в одно и то же время. Пить 10 дней подряд, затем 5 дней перерыв, и так два раза подряд. Еще пропить 10 дней и обязательно сделать перерыв 14 дней. Это — один курс лечения. Повторять далее курсы лечения таким образом до полного излечения — хоть 3, хоть 4 года, хоть пять лет! В перерывах между приемами лекарства просто отдыхать, никаких других противораковых методов лечения применять нельзя. До еды можно прополоскать рот водой, что-нибудь пожевать (чтобы не тошнило), но потом обязательно выплюнуть, ничего не глотать. Итак, схема лечения: 10(5), 10(5), 10(14); 10(5), 10(5), 10(14)... (по дням).

30 мл = 30 куб.см = 30 граммов.

● Все делайте только так, как указано ЗДЕСЬ! Любые отклонения от методики чрезвычайно опасны.

● Методика не требует индивидуальной подгонки, она всегда и для всех одинаковая, не имеет противопоказаний.

● Любые другие тяжелые болезни этим методом успешно лечатся, если пить это лекарство, как и от рака: 3 раза в день, не менее 2-3 лет, строго и только по этой методике и все при

этом терпеть! И циррозы печени, и гепатиты, и панкреатиты, и любые лейкозы, и даже алкоголизм — маслом с водкой лечатся тоже. (Пить смесь 2 раза в день нельзя! Либо 3, либо 1!).

2. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

● Пить лекарство 3 раза в день не от рака менее 7 месяцев.

● Одновременно лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной, методике.

Нельзя принимать никаких других противоопухолевых лекарств, трав, мочи, ядов, химиотерапии, лучевой терапии, гормональных препаратов, «заряженной воды», «лечиться» (точнее, калечиться) у «экстрасенсов», «биоэнерготерапевтов», «кодировщиков» и прочих «колдунов» и «магов» (ибо от них рак только быстрее растет); делать операции.

● Следовать любым советам кого угодно, противоречащим сказанному здесь.

● Скрывать от больного его настоящий диагноз. Наверняка на месте больного вы хотели бы знать правду. Без серьезного отношения к лечению дело может не пойти. Лечит только правда!

● Прекращать лечение до исцеления: тут же начинается бурный рост опухоли, метастазирование.

● Самовольно снижать дозу. При неправильных дозировках лечебный эффект будет недостаточным. Поэтому **нельзя измерять дозу лекарства ложками, «на глаз», а только точной меркой.**

● Когда-либо принимать любые «биологически активные добавки», поливитамины, препараты железа, лекарства «для поддержки печени» и «для улучшения кровоснабжения органов»,

любые иммуностимуляторы.

● Заниматься когда-либо траволечением и любыми «чистками».

3. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВА:

● Исключается или прекращается метастазирование.

● Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен.

● Быстро нормализуются: вес тела, сон, уровень холестерина в крови и артериальное давление.

● Лечатся атеросклероз, ишемии органов.

● Очищается печень от билирубиновых и холестериновых пробок.

● Улучшается состояние при сахарном диабете.

● Полностью нормализуется формула крови.

● Иммунонормализующий эффект.

● Улучшается работа всех органов, прежде всего сердца, печени, почек.

● Очищается все, везде, и так, как надо.

4. ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ (БЫВАЮТ НЕ ВСЕГДА):

● Через 2-5 дней от начала лечения могут появиться или усилиться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже не подозревали. Боли утихнут через 1-2 дня или станут терпимыми. Бывает, что болит одновременно во всех местах, но чаще — поочередно. В дальнейшем боли временами могут беспокоить, но обычно более слабые и быстрее проходят. 1-2 дня могут болеть почки, могут из почек выходить песок, мелкие камни.

● Может снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет, несколько расслабляется стул. Очищение толстого

кишечника будет только на пользу.

● Могут появиться тошнота, изжога. Если рвота случается даже через несколько часов после приема лекарства – спустя 10 минут обязательно пить его еще раз – 30 мл масла и 30 мл водки, охладив в холодильнике.

● Бывает сильная слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях из-за плохой работы почек и/или из-за задержки глюкозы в мышцах, так как параллельно уничтожению раковых клеток идет восстановление массы мышц. По мере выздоровления слабость будет проходить.

● Так же может снижаться аппетит. В перерывах он восстанавливается.

● Могут на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка.

● Могут появиться или на некоторое время усилиться отеки. Постепенно все они полностью сойдут.

● При лечении рака 3-4-й стадий бывают временные ухудшения состояния и позднее, и на большее время. Заранее нельзя сказать, когда, что и как будет у таких больных. В любом случае всегда нужно терпеть, надеяться и верить!

5. ПИТАНИЕ, ДОПУСТИМЫЕ ЛЕКАРСТВА, ПРОЧЕЕ

● **Понемногу есть можно все!** (То есть ничто из еды на 100% не запрещено.)

● Категорически, с первого же дня лечения, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ЛЮБЫХ ВИДАХ И КОЛИЧЕСТВАХ!** (Лекарства не в счет.)

● Самая лучшая еда – постная: любые овощи, любой хлеб, любые каши без молока и сахара, любые постные супы. Белковая пища перегружает почки и печень, поэтому лучше поменьше есть мяса, рыбы, птицы, яиц, орехов, грибов, **сои**, икры и еще: как можно меньше жиров — и жи-

вотных, и растительных, молочного и молочнокислого – сыра, сметаны, кефира, молока, йогуртов.

● Солить пищу можно!

● Нельзя пить минеральную воду (в ней много кальция).

● Чем меньше есть всего сладкого: фруктов, меда, арбузов, дынь — тем лучше!

● Запрещается пить сладкие овощные и все фруктовые соки. Фруктоза, сахар, глюкоза – враги!

● У кого врачи рака не находят, тот может пить, если хочет, это лекарство не 3, а только 1 раз в день: вечером, перед ужином – эту же дозу и по этой же схеме; и чем дольше, тем лучше (хоть всю жизнь!)

● Рак пищевода, желудка (любых стадий) лучше лечится дозой побольше: 40 мл масла+40 мл водки.

● Никаких «Люстр Чижевского» никогда не применять – они вредны!

● Курение недопустимо! Оно ускоряет рост рака. «Бросать» курение надо сразу, в 1 день.

● Запрещаются любые греющие процедуры: баня, глинолечение, компрессы, примочки.

● Нельзя делать никакую специальную дыхательную гимнастику: ни по Фролову, ни по Бутейко, ни по Стрельниковой, ни по йоге.

● Клофелин никогда не принимать: несовместимо!

● Нельзя внутривенно вводить глюкозу! Это значит – просто откармливать опухоль. Для нее глюкоза – самый желанный корм.

● Кроме всех запрещенных этой методикой, можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные и другие лекарства, назначаемые врачами в экстренных случаях. Трамал, Пенталгин, Седалгин, Солпадеин – запрещаются, так как содержат наркотик.

● Раковые язвы можно промывать «Фурацилином» или перекисью водорода: смазывать можно только этой же смесью подсолнеч-

ного нерафинированного масла с 40%-м спиртом (водкой), обильно, 3 раза в день, после еды, и только в те же дни, когда надо пить масло с водкой. Язвы закрывать марлей.

● Ведите на листе бумаги дневник: когда, где, что болело; отклонения — температуры, в стуле, в моче; кашель и т.д. До начала лечения и после каждого курса приема лекарства нужно взвесить больного (можно и на домашних весах), делать общий, развернутый (клинический) анализ крови из пальца. Не реже 1 раза в полгода надо проверять у врачей размеры опухолей (рентген, УЗИ, изотопы, томографы – всем можно).

● Жидкостей нужно пить

поменьше: это усиливает лекарство.

● При любом состоянии больного это лечение должно продолжаться строго по методике! По этой!

Ни в коем случае не делайте переливание крови, эритроциты, кровяной плазмы. Нельзя также принимать лекарства, изготовленные из крови человека или животных, прежде всего иммуностимуляторы (интерферон, реоферон, интерон-А и пр.); Т-активин.

А ТЕПЕРЬ – О САМОМ ГЛАВНОМ, О ДУШЕ.

Читайте чаще и усерднее простую, но очень важную и полезную молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Помилуй меня, грешного (или: «...грешную»).

ЧИТАТЕЛИ — О МЕТОДЕ ШЕВЧЕНКО

«Мне 77. В 2002 году при выписке из госпиталя заподозрили онкологию в желудке. После обследования и биопсии диагноз подтвердился – рак.

Предложили операцию, но я отказалась: возраст солидный, болячек много, в том числе «букет» сердечно-сосудистых, панкреатит, пиелонефрит и так далее.

О методе Шевченко из вестника «ЗОЖ» знала давно, вот и решила пить водку с маслом — 40+40, строго соблюдая диету. Через полгода прошла обследование. И УЗИ, и рентген показали, что метастазов нет.

Затем стала пить фракцию АСД-2. После этого – фитосбор чаги с алоэ («ЗОЖ» № 10, 2002 год, фитотерапевт Яременко). Повторное обследование – в декабре 2002-го – показало, что заболевание не прогрессирует. После этого пила молочную сыворотку по Болотову. Ем все, диету не соблюдаю... Надеюсь на положительный исход».

Нина Н.

г.Кострома.

* * *

«Последние месяцы, начиная с декабря минувшего года, состояние здоровья моей сестры стало резко ухудшаться, она буквально таяла на наших глазах. Диагноз прозвучал смертельным приговором: «рак кишечника» — болезнь старая, метастазы уже поразили печень и другие органы.

Все мы, близкие люди, не могли смириться с этим приговором, и «метод Шевченко», естественно, оказался единственной, хотя и хрупкой надеждой на спасение. Раздумывать было просто некогда.

Сразу же по выписке из больницы с молитвенными заклипаниями начали принимать смесь по Шевченко. Больная пропила полный первый цикл, и, несмотря на появление отеков и прочих негативных проявлений, было видно, что смесь заработала: в дни приема появился стул, пришел, хоть и небольшой, аппетит. Схему приема, дозировку и диету соблюдали строжайше.

Резкое ухудшение состояния наступило в последний 2-недельный перерыв; и начало следующего цикла не принесло облегчения. Тем не менее сестра продолжала пить смесь до последнего дня, который наступил 16 февраля.

Понимаю, что опыт в нашем случае – отрицательный, но веру в метод Шевченко не потеряла. В целях профилактики решила сама пропить несколько циклов этой смеси».

Адрес: Голубевой Ирине Алексеевне, 414057, г. Астрахань, ул. Космонавтов, д. 6, корп.1, кв. 2.

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ – БРОНХИТ, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТСЯ ТРУДНО И ДОЛГО

За последние два месяца я получила много писем от читателей вестника «ЗОЖ», в которых они просят дать советы и рекомендации по такому заболеванию, как бронхит. Сейчас наступила пора обострения этого недуга, поэтому разговор о нем считаю своевременным.

Бронхит – заболевание верхних дыхательных путей, при котором воспаляются и утолщаются слизистые оболочки в верхних бронхах. В связи с этим они сужают или перекрывают крошечные воздушные пути в легких. Как результат – приступы кашля, сопровождаемого густой мокротой и удушьем. Болезнь может быть острой и хронической.

Острый бронхит иногда сопровождается инфекцией верхних дыхательных путей вирусной или бактериальной природы. Если вы в остальном здоровы, слизистая оболочка станет нормальной после того, как вы вылечитесь от первоначальной инфекции, которая обычно продолжается несколько дней.

Хронический бронхит, подобно заболеванию легких, эмфиземе, – серьезная многолетняя болезнь, требующая регулярного медицинского лечения. Люди, страдающие хроническим бронхитом, склонны к тучности и ожирению, они ведут сидячий образ жизни, большинство из них заядлые курильщики. Как правило, у них развивается и эмфизема легких.

Лечение бронхита зависит от клинических проявлений заболевания. В зависимости от тяжести заболевания назначают домашний режим, при высокой температуре – постельный. Необходимо прекратить курение, увлажнять воздух в комнате, развешивая, например, мокрые простыни. Рекомендуются обильное питье горячих настоев трав. Вопрос о назначении сульфаниламидов или антибиотиков должен решить врач. Заболе-

вание имеет выраженные клинические стадии и требует дифференцированного назначения фитотерапевтических препаратов. В начальной стадии бронхита можно применять травы, которые обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами и могут обволакивать дыхательные пути, уменьшая позывы к кашлю. К таким растениям можно отнести подорожник, мать-и-мачеху, алтей.

Настой мать-и-мачехи с успехом применяют при бронхите: 3 ст. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи залить в термосе 0,5 л кипятка и после 30 минут настаивания пить по 1/3 стакана 3 раза в день с медом.

Состояние больного бронхитом облегчают корень первоцвета, корень солодки, листья эвкалипта, ромашка, чабрец и другие растения.

Корень солодки голой – 1 часть, травы душицы – 1 часть, листьев мать-и-мачехи – 1 часть, травы череды – 1 часть, травы зверобоя – 2 части, листьев мяты – 3 части, цветов боярышника – 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час. Принимать горячим при бронхите с

астматическим компонентом по 70 мл 3 раза в день.

При трахеобронхите весьма эффективен шалфей с молоком. Нужно вскипятить стакан молока с одной столовой ложкой измельченного шалфея, настоять 30 минут, процедить и выпить горячим перед сном.

При сильном кашле вам помогут теплая сыворотка, отвар девясила, мяты, фиалки. Поставьте горчичники, сделайте ингаляцию из отвара картофеля, в который добавьте 2-3 капли пихтового масла.

При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашицу, пропустить через мясорубку 2 лимона с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот еще один очень эффективный рецепт лечения бронхита: взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1-3 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить по бутылочкам, добавив в каждую поров-

ну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Это лекарство должно всегда быть под рукой у людей, которые подвержены частым простудам и заболеваниям бронхолегочной системы.

Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сок с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке как можно чаще, одновременно пить чай из листьев земляники.

Приведу очень эффективное средство против кашля и для укрепления легких: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертная ложка муки, 2 десертные ложки меда и 1 чайная ложка измельченного в порошок корня солодки. Все тщательно перемешать и принимать по 1 чайной ложке многократно в течение дня. Запивать отваром зверобоя. Хорошо также растереть грудь и воротниковую зону суконной тряпкой, а затем досуха втереть в эти места нутряное свиное сало, в которое надо добавить 1-2 капли соснового, пихтового масла или скипидара. Этим же составом необходимо смазывать на ночь стопы, после чего надеть шерстяные носки и свитер.

Мазью из кашицы чеснока, смешанной с нутряным топленым свиным салом (1:1), натирают грудь при простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше.

В своей практике при лечении бронхита я часто назначаю своим пациентам ароматерапию. Такие эфирные масла, как масло эвкалипта, аниса, лаван-

ды, хвойное и розмарина, помогают облегчить дыхание и прочистить заложенный нос. Глубоко дыша через нос, вдыхайте аромат, капнув несколько капель одного или более масел на носовой платок. Можно нюхать и прямо из флакона. Или попробуйте смешать несколько капель эфирного масла в чайнике с горячей водой, накройте голову полотенцем и дышите ароматным паром.

Для укрепления иммунной системы рекомендую

принимать витамины «А», группы «В», «С», «Е» наряду с минералами, селеном и цинком.

Необходимо избегать способствующих появлению слизи продуктов, главным образом из молочной группы, а также и консервированных рафинированных крахмалов, то есть продуктов из белой муки.

Парадокс, с которым постоянно сталкиваются врачи: только небольшая часть больных знает причины и механизм развития бронхита. Все

как-то лечатся, но усилия не всегда приносят желаемый успех. И только потому, что многие люди не владеют информацией, не понимают

болезнь. Я надеюсь, что читатели вестника «ЗОЖ», познакомившись с этой статьей, больше не будут болеть тяжело и долго.

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной Любимовой, она принимает:

в г. Моршанске Тамбовской области в Медсанчасти «Автомобилист» — ежедневно, кроме среды и выходных дней;

в г. Тамбове в Медсанчасти «Автомобилист» 1 раз в неделю.

Телефоны для справок: в Моршанске: 8-075-33-14-81;

в Тамбове: 8-075-2-72-77-90.

Записки сельского фельдшера

КЕЛЛОИДНЫЕ РУБЦЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Два года назад женщина из Амурской области, назовем ее Надежда Николаевна, прислала мне письмо примерно такого содержания: «О вас я знаю из вестника «ЗОЖ». Мне нравятся ваши статьи, они написаны просто и доходчиво. Поэтому я и обратилась к вам за помощью. Врачи несколько лет назад поставили сыну диагноз «келлоидные рубцы». И вот с тех пор сын ни днем, ни ночью не знает покоя. Рубцы сковывают ему конечности, не дают возможности работать. При малейшем движении не в ту сторону — пронизывающая боль. Кроме того, ночью боли усиливаются. Сын превратился в инвалида, всякое лечение, которое назначали врачи, сын выполнял, но все безрезультатно. Нам, в конце концов, сказали, что болезнь неизлечима. Может, вы знаете какие-то рецепты народной медицины? Помогите!».

Что же это за болезнь, с которой никто не может справиться?

Когда я учился в медицинской школе, работал в больнице, то приходилось иногда встречать такое: после ожога, ранения, медицинских разрезов на коже образуются рубцы. Время от времени они рассасываются, абсолютно не болят, не мешая человеку

спокойно жить и работать. Но случается так, что этот рубец принимает как бы злокачественную форму, идет в глубину ткани, стягивает кожу и другие ткани, вызывает жуткую боль. И ничто не останавливает его развитие. Тогда, бывало, мы спрашивали у врачей: «А почему его не иссечь или глубже не вырезать?». Врачи отвечали, что лучше такой рубец не трогать, а лечить его только физиотерапевтическими методами. Если, мол, его разрезать, то это приведет лишь к активизации процесса: рубец пойдет вглубь, захватывая все новые ткани.

За всю свою медицинскую практику мне пришлось только один раз увидеть больного, которому сделали вышеназванную операцию. Это был офицер, демобилизованный из армии сразу же после войны ввиду его непригодности к армейской службе. Через всю кисть руки (не помню — левой или правой) шел рубец, образовавшийся после ранения осколком. Рана зажила, а кисть не распрямлялась полностью. Малейшая попытка движения вызывала резкую боль. Шел уже где-то 1951-1952 год. Больной по профессии был художником и музыкантом. Консультировался он и у

простых хирургов, и у самых знаменитых. Наконец положили его в краевую больницу. Там сделали ему частичное иссечение рубцов. Это до некоторой степени сняло боли в кисти, длительный массаж и обилие физиопроцедур улучшили состояние, но до конца вылечить болезнь так и не удалось...

Так вот, по поводу письма Надежды Николаевны. Что хорошего я мог посоветовать бедной женщине? Ничего! Но за несколько месяцев до того, как получить ее письмо, мне попалась в одном из печатных изданий статья женщины, которая сама народными средствами полностью излечилась от келлоидных рубцов. А делала она это так: весной во время цветения чистотела выкапывала корень, отмывала его от грязи и, разрезав пополам, прикладывала срезанной стороной к рубцу на ночь под повязку на 12 часов. Сняв высохший корень, клала другой. Мало-помалу болезнь стала проходить и за шесть месяцев лечения полностью исчезла.

Я посоветовал Надежде Николаевне такое же лечение проделать сыну.

Прошел год. Я получил от нее письмо со словами душевной благодарности за совет: «Рубец намного

уменьшился и, думаем, до конца лета совсем исчезнет».

Через месяц позвонили мне с почты: «Николай Николаевич! На ваше имя поступил денежный перевод». Думал: от кого он, да так и не додумался. Оказалось, от Надежды Николаевны — со словами благодарности на весь корешок перевода. Я, в свою очередь, послал ей в подарок две свои книги, выпущенные «ЗОЖ» в Москве. И решил: хоть эта болезнь редкая, но написать о ней следует. Пусть люди лечатся, тем более что больших хлопот здесь нет.

Адрес: Штабу Николаю Николаевичу, 352183, Краснодарский край, Гулькевичский р-н, пос. Ботаника.

«ЗОЖ»: Редакции ничего неизвестно о подобном рецепте, но снимаем, как говорится, шляпу перед опытом Николая Николаевича. И все же, не переусердствуйте с чистотелом. Может, для начала держать корень на шраме так долго не стоит? Может, безопаснее увеличивать время процедуры постепенно? Впрочем, оказалось, что существует и другой народный рецепт.

РАЗВЕ ЭТО ДЕЛО ЖИТЕЙСКОЕ?

Он не ездит на «Мерседесе» и в дни столетнего юбилея оборонного предприятия, где трудится не один десяток лет, его фамилия не значилась в победных реляциях о достижениях. Но большинство заводчан отлично знает дорогу в кабинет своего «семейного доктора» Ильи Григорьевича БАБАЕВА. Специалист широкого профиля, терапевт Бабаев в своем здравпункте врачует недуги, с которыми мы, как правило, сталкиваемся в повседневной жизни.

Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова ведет разговор с И. Г. Бабаевым о таком весьма распространенном заболевании, как цистит.

«ЗОЖ»: Даже самые не сведущие в медицине люди, очевидно, ныне знают о симптомах цистита — частых позывах к мочеиспусканию. Может быть, вы скажете, кого в первую очередь поражает эта хвороба?

БАБАЕВ: Действительно, цистит характеризуется частым, нередко болезненным мочеиспусканием малыми порциями, которому сопутствуют различные боли — режущие, жгучие, тупые. Моча — мутная, иногда с кровью и гноем. А страдают от этого недуга и мужчины, и женщины. Правда, женщины гораздо чаще, к тому же у 40% из них цистит неоднократно повторяется на протяжении всей жизни.

До последнего времени у детей эта болезнь наблюдалась редко. Но теперь, увы, случаи заболевания среди представителей юного поколения участились. Видимо, сказывается общее падение иммунитета у населения. Характерно, что цистит нередко настигает именно ослабленный организм после перенесенного инфекционного заболевания или при синдроме хронической усталости. Из-за беспорядочного образа жизни, из-за того, что мы разучились нормально отдыхать и не соблюдаем режим труда и отдыха, цистит настигает очень многих.

«ЗОЖ»: А какие еще причины вызывают развитие цистита?

БАБАЕВ: Самые разные факторы, как говорится, от простуды до геморроя. Ос-

новным виновником выступает инфекция, проникающая в мочевой пузырь и вызывающая воспаление слизистой. Ведь цистит — это вторичное явление, которое возникает в результате ОРЗ, гриппа, переохлаждения, неумеренного увлечения пряностями и копченостями, злоупотребления алкоголем. Это — рикошет от движения через мочевой пузырь камней с острыми краями, ранящими слизистую и открывающими тем самым доступ инфекции.

Цистит называют рецидивом «медовых месяцев», потому что половые сношения тоже могут его спровоцировать. Не последнюю роль для женщин играет употребление противозачаточных пиллюль. И даже такая, казалось бы, мелочь, как ношение нейлоновых трусов и колготок, ограничивающих поступление воздуха. В общем, цистит — «дело житейское».

«ЗОЖ»: Вы говорите о широком распространении легкого по сравнению с другими заболеваниями. Стоит ли обращать на это внимание? Может, как началось, так и пройдет?

БАБАЕВ: Вы не правы. Острый период действительно довольно короткий, он длится 10-15 дней. В это время немного поднимается температура, хотя случается и высокая. Но нелеченный цистит переходит в хронический. Он может распространиться на почки и вызвать более серьезные заболевания. Появляющиеся

боли в спине сигнализируют, например, о том, что процесс захватил уже и почки.

Между тем цистит хорошо изучен медиками и легко поддается лечению. Надо только обратиться к урологу, тот остановит процесс, используя весь арсенал медикаментозных средств. Обычно назначают препараты из ряда сульфаниламидов — сульфадимезин и левомецетин. Используют «5 нок» и невидграмон. Это вполне доступные по цене и эффективные средства. Естественно, что надо сделать анализ мочи и крови, дабы исключить возможную патологию. Но лечение зависит не только от врача, а и от самого больного.

«ЗОЖ»: Вы же говорите о лекарственной терапии под обязательным наблюдением доктора. При чем здесь пациент?

БАБАЕВ: А как же! Врач — не нянька. Он не будет следить за тем, скажем, сколько и что пьет его подопечный. Однако обильное питье — узловое звено лечения. В острый период ежедневную норму доводят до трех литров в день. Годится морс, компот, минеральные воды из Железноводска «Славяновская» и «Смирновская».

Очень хорош клюквенный сок без сахара, способствующий восстановлению кислотности мочи. Его пьют сначала до 0,5 л каждый час. Уже спустя 2-3 часа развитие инфекции в мочевом пузыре прекращается, и в дальнейшем можно обойтись, выпивая большую дозу лишь дважды в день. Хорошо действуют вишневый или лимонный сок с водой, ацидофилин или стакан воды с разведенными в ней 2 чайными ложками яблочного уксуса.

Кофе, алкоголь, безалкогольные напитки категорически исключаются.

«ЗОЖ»: Я слышала, что еще необходимо использовать тепло.

БАБАЕВ: Конечно, стоит следовать завету Суворова

— держать ноги в тепле, а голову в холоде. Если есть температура, то обычно старые сельские целители рекомендуют не только постельный режим и теплые до 40° ванны, но и на живот — припарку из горячих отрубей, размятой, сваренной в мундире картошки или травы хвощ полевой в горячем виде.

Теплые ванны (при почечнокаменной болезни — горячие) резко улучшают состояние. Помимо того, что на ноги нужно надеть теплые носки, на поясницу полагается повязать шерстяной платок. И сквозняков, простуд, переохлаждения лучше избегать.

Особого внимания при цистите требует работа кишечника. Запоры провоцируют застой каловых масс, негативно влияющих на обмен веществ. Если продукты разложения всасываются, происходит интоксикация организма. Как тут избежать цистита!

Если цистит сопровождается запорами, не следует принимать сильные слабительные, вроде касторки. Лучше использовать чернослив, протоквашу, сырое молоко, печеные яблоки, морковный сок и другие домашние средства.

«ЗОЖ»: Вы упомянули копчености в числе причин возникновения цистита. Значит ли это, что должна быть какая-то специальная диета?

БАБАЕВ: В период острого цистита соль полностью исключается, предпочтителен так называемый в диетологии «седьмой стол». Большое значение имеет пополнение рациона белками. Причем каша и хлеб не могут компенсировать их дефицит, а соя — только частично. Короче, я веду разговор к тому, что добрый кусок мяса и рыбы ничто не может заменить. Взрослому человеку в день при цистите требуется 100 г мяса или рыбы, а оптимально 200-300 г.

Очень полезен сыр твердых сортов, преимущественно

становленный на Алтае, где коровы пасутся на вы-сокогорье. Полный набор растительных белков имеет фасоль, хотя она, как и сыр, вызывает замедление процессов перистальтики кишечника, проще говоря, способствует запорам. Обязательны в ежедневном рационе чеснок (хотя бы зубчик) и лук. Морковь нужна в сыром виде, но бета-каротин усваивается только вместе с жиром, поэтому лучше использовать ее в салате со сметаной. Замечательный продукт по своим лечебным свойствам тыква. Назову еще огурцы, помидоры, абрикосы, сливы и яблоки. А вот редис и редьку нельзя есть на пустой желудок во избежание раздражения слизистой. При гастрите или язве их вообще стоит изъять из меню, как и копчености, консервы, острые приправы и пряности.

«ЗОЖ»: А что вы скажете о витаминах?

БАБАЕВ: Витамины С и В — непереносимые компоненты процесса лечения. А ведь если летом мы ухитряемся восполнять их недостаток, то зимой гиповитаминоз — повальное явление. Поливитамины не спасают положение.

Бывало, в деревне квашеная капуста, приготовленная с соблюдением определенной технологии и хранившаяся в погребе, в полной мере могла поставлять крестьянину очень нужную аскорбиновую кислоту. А та капуста, что мы теперь зачастую покупаем на рынке, давно потеряла свою силу как источник витамина С. Да и потребности в витаминах раньше были меньше. Зимой крестьянин отдыхал от тяжких сельских трудов. А теперь горожанину с его активной деловой жизнью и бешеным ритмом, учитывая возросшие нагрузки, нужны совсем иные пропорции витаминизации. Но это так, к слову. Я хочу сказать, что «живые витамины» в овощах и фруктах гораздо важнее синтезированных.

И не обольщайтесь, покупая заморские апельсины, мандарины и прочие грейпфруты и бананы. Их снимают зелеными. А плод должен поспевать на ветке.

Только тогда он имеет необходимую витаминную массу, поэтому старайтесь все-таки налегать на родные фрукты-овощи, хотя бы и менее насыщенные витаминами.

«ЗОЖ»: А что вы думаете по поводу травяных настоек и вообще «бабушкиных» методов лечения?

БАБАЕВ: Народная медицина хранит богатый опыт наших предков в борьбе с циститом. Грех его не использовать. Я приведу лишь несколько из великого множества рецептов.

Для пожилых людей полезно делать настойку из размолотых укропных семян: 1 чайную ложку заварить в 200 г кипятка. Наставить 1-1,5 часа. Пить по утрам натощак в течение недели.

Другая настойка делается из смеси листьев березы, толокнянки, кукурузных рылец и корня солодки, взятых в равных частях. Столовую ложку смеси настаивают 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятят 15 минут и процеживают. Это дневная доза.

Полезно пить почечный чай (3,5 г сухих листьев — дневная норма).

Можно еще взять 20 г почек, коры или листьев осины на стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 2 столовых ложки трижды в день. Иногда настаивают почки на водке (1:10), пьют по 25-30 капель в день.

Старинные лечебники предлагают заполнить овсом в шелухе половину емкости, долить доверху воды и варить 30 минут. Затем добавить немного цветков календулы. Настоять и процедить. Пить по 1-1,5 л в день в течение двух недель.

Но этот список растительных лекарств может быть очень длинным. Давайте остановимся на том, что каждый пациент, чтобы выбраться из циститных неприятностей, должен активно участвовать в процессе своего выздоровления, не надеясь только на врача и не дожидаясь спасения от таблеток.

Пережила почтовый бум

Хочу обратиться к зожевам с просьбой-советом: получили очередной номер вестника, возьмите карандаш и спокойно, внимательно читайте. Найдете что-то полезное для себя — подчеркните, начните применять этот рецепт. И не стоит сразу хватать конверт и писать автору — ведь зачастую те, чьи письма напечатаны в вестнике, — люди больные, с трудной судьбой. Не всегда они могут ответить на письма, а это для них — лишние переживания.

Говорю это потому, что пережила подобный почтовый бум — после того, как в № 20 (224) вестника за 2002 год было напечатано мое письмо «Недавно пошевелились пальцы». Я от всей души рассказала о своей жизни, о том, как борюсь с недугом. Ну, а теперь о чем только не просят меня в своих письмах читатели: как лечить тахикардию, где достать аппликатор Кузнецова, и так далее. Спасибо, конечно, за то, что у людей

такие щедрые сердца, что они проявляют участие в судьбе человека, но, поверьте, я все еще больна, я делаю все для того, чтобы встать, чтобы быть полезной и нужной своим близким. Мне нельзя расстраиваться, нельзя нервничать, а когда я не могу помочь написавшему мне человеку, для меня это очень тяжело, я невольно начинаю волноваться.

К чему я все это написала? Да только к тому, чтобы мы все бережно относились друг к другу. И наш «ЗОЖ» в этом — первый помощник. Только читать его надо очень и очень внимательно.

И последнее. Огромное спасибо Владимиру Степановичу Хорошеву за его теплое письмо и добрые советы. А я непременно буду ходить, вот увидите!

Галина Ерюкова.

Краснодарский край.

«ЗОЖ»: И мы в это верим, Галина Николаевна!

А, может, это нам в наказание?

Добрый день, друзья-единомышленники! Семь лет назад сломала шейку бедра, потом перенесла три неудачные операции — в результате хожу на костылях и не дальше балкона. Но стараюсь болезни свои держать в узде, не распускаться.

Да и некогда болеть — у меня прибавилось хлопот. Дело в том, что пришлось взять к себе маму. Она жила отдельно, но стала старенькая, ей уже 84. Однажды открыла дверь на стук, зашел бандит, стал ее душить, требовать денег, все перевернул, но главное — перепугал маму. Теперь за полтора года она сдала и телом, и умом, ничего не помнит, не понимает. Мы наши квартиры сменяли на двухкомнатную. Да только матери моей все это уже не в радость. А мне столько дел прибавилось, что и не вздохнуть. Но, может, это, и к лучшему — некогда грустить и переживать свою судьбу.

После обеда обычно есть немного времени, чтобы подышать свежим воздухом на балконе. Читаю Библию, газеты, письма, любимый «ЗОЖ». Думаю о прочитанном. Господи, сколько у людей горя, проблем, хлопот. Зачем, за что?! А, может, в наказание, для нашего исправления? Надеюсь, что не зря.

После моих писем мне писали многие. Сначала отвечала всем, потом только тем, кто вложил конверт. И сейчас еще пишут, отвечаю. Недавно с Северного Кавказа написала Эмма, одинокая и больная, еще не старая, умница, хороший человек. Все свои рецепты, советы послала ей. Когда видишь такое горе, свое уже не кажется вселенской трагедией.

Адрес: Задороженой Евгении Алексеевне, 692525, г. Уссурйск, ул. Муравьева, д. 71 «А», кв. 69.

ОРАНЖЕВЫЕ ЗВЕЗДЫ НОГOTKOB

Подъезжая из далеких краев на скоротечную побывку к станции Клевань Ровенской области, чувствовала, как у меня от радости встречи с родными и близкими, с моим лесом бешено колотилось сердце. И всегда меня встречали ноготки на станционных клумбах. Прикасалась к их прохладным лепесткам, вдыхала терпкий аромат и была так счастлива...

С *calendula officinalis*, ноготки лекарственные — однолетнее растение высотой до 50 см.

Листья от самого черешка, слегка опушенные, немного липкие, особенно в солнечные дни. Цветки бывают разных оттенков, но чаще всего оранжевого цвета. Запах специфический, бальзамический, приятный. Растение очень популярно. Культивируется на клумбах во всех закоулках нашей Родины. Часто произрастает в диком виде, на погостах, на местах бывших хуторов. Очень любимо народами России, Украины, Белоруссии. Цветет с конца мая до самых морозов.

Для заготовки можно снимать несколько урожаев.

В научной медицине в настоящие времена растение очень популярно.

Применение ноготков в лекарственных сборах и отдельно в настоях, водных настоях, мазях, примочках, аппликациях, припарках, лепешках имеет очень важное значение.

Медицинские светила древних времен: Гиппократ, Авиценна, Гален, Диоскорид, Парацельс — надеялись это растение особую силой, считали, что препараты из него очищают кровь, гонят болезненные поты, выгоняют сгущенную застоявшуюся желчь, действуют противовоспалительно на организм, очищают гноящиеся раны и увеличивают способность деторождения.

Профессор Н. Амбодик, «личный лекарь Ея Императорского Величества Екатерины II», в 1784 году

при составлении «Энциклопедии питания и врачевания» писал, что «календула (то есть ноготки лекарственные) не только полезна для внутренних органов, но выдавленный из свежей травы сок, смочив хлопчатую бумагу оным, прикладывают к болящим очам с немалой пользой».

Употребляется также масло из календулы внутрь — для разогнания густых и без движения пребывающих мокрот. Семена календулы гонят ветры, способствуют отделению густых слизей, грудные стези обременяющие, и с пользой употребляют в лихорадках, кои с пятнами суть сопряжены».

В настоящее время исследованиями фармацевтов доказано, что препараты календулы повышают метаболическую функцию печени, ее секреторную и выделительную функцию, нормализуют концентрацию билирубина и холестерина в крови. При трещинах кожи и герпесе в стадии высыпаний пузырьков и появлении язвочек 10-процентный настой цветковых корзинок на растительном масле помогает в течение трех дней, избавляет от жжения, боли и зуда. 10 граммов свежих цветков растереть в кашицу, залить 100 г свежего нерафинированного масла и на две недели выставить на солнце в прозрачном стеклянном сосуде, прикрыв горлышко марлей. Таким календуловым маслом смазываются трещины сосков у кормящих матерей. Хорошо помогает оно и при молочнице у грудничков. А при

угревой сыпи и трещинках в уголках губ требуется брать уже 20 г цветков календулы на 100 г масла.

Жирную себорею лица, язвы голеней, отрубевидный лишай, эмпиго, гнойничковые высыпания на коже, последствия отморожения лечат очень густым водным настоем календулы, который приготавливается следующим способом: 50 г свежесушенного цветочного сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь. Утром отцеживают. Сырье отжимают. В настой добавляют 50 г крупной соли, размешивают до полного ее растворения. (При употреблении аптечных заготовок календулы надо обратить внимание на яркость цветков — если они бледны, значит, старые и пользы от них будет мало). Марлечку, сложенную в шесть-восемь слоев, смочить этим раствором и на 1 час прикладывать к пораженным местам два раза в день. После снятия такой примочки пораженные места смазать мазью, приготовленной на гусином или курином жире, которую лучше всего приготовить самим: на 10 г жира — 50 г спиртовой настойки календулы; хорошенько размешать, и в течение 2 часов держать на водяной бане, чтобы выпарить спирт (ни в коем случае не допускать закипания эмульсии). Такая мазь очень хороша для лечения обморожений и трофических язв голеней.

Знахари при этом советуют еще такое средство: хорошенько вымыть руки, а то и ноги, протереть ногти спиртом: лезвием осторожно соскоблить на бумажку ногти (беленький порошок) и присыпать им язвочки.

Если же вам не нравятся ваши **огрубелые пятки** и вы часто их соскабливаете пяточной теркой, то и этот порошок не стоит выбрасывать — его также можно употребить для

вышеуказанных присыпок (пятки после тщательного мытья обработать спиртом до и после соскабливания).

Очень многие страдают поражением лица **кожным клещом**. (Не буду описывать подробно — несчастные знают о своей болезни все, а счастливым, которых эта проблема не коснулась, и подавно не надо). Принимать каждые 3 часа в течение 12 часов по 1 чайной ложке хреновой водички: 250-граммовую майонезную баночку, до половины наполненную тертым хреном, до венчиков залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть. Утром смолоть в кофемолке 3 ст. ложки сухих цветков календулы. Порошок развести в 5 ложках кипятка до образования густой кашицы, добавить 3 ст. ложки сухого молока и еще раз хорошо растереть. Добавить полстакана густой кашицы овсяного «Геркулеса» (заливать холодной кипяченой водой). Все хорошенько размешать, добавить 1 столовую ложку сока лимона, чайную ложку меда, один яичный желток и опять размешать. Нанести эту массу на лицо. Держать 45 минут. Аккуратно смывать раствором: 1 ст. ложка аптечной настойки календулы на 150 г холодной кипяченой воды. Подсушить кожу и вместо крема употребить свежие сливки. Такую процедуру делать утром и вечером. Лечение долгое, но эффективное.

Если же хреновая водичка вызовет боли в желудке, то после ее принятия нужно выпить льняной кисель.

Афазные стоматиты, гингивиты, пиорея, воспалительно-дистрофические пародонтозы, тонзиллиты лечатся полосканием, промыванием полости рта и носовых пазух водным настоем календулы: 20 г цветков на 100 г кипятка, настоять ночь, процедить — употреблять

каждые два часа. При острых ангинах – каждые полчаса, но при этом каждый раз до полоскания и после него согнуть большой палец руки в верхнем и нижнем суставе и постараться втолкнуть его между зубами, как можно шире раскрывая рот. При этом напрягаются мышцы отекавшего глоточного кольца и миндалин, освобождаясь от гнойного воспаления. Два-три дня – и ангина сходит на нет. А вот при вышеуказанных хронических болезнях надо быть настойчивым и терпеливым. Помните лозунг: «Или болезнь тебя, или ты ее!»

Эрозия шейки матки, проктит, парапроктит, трихомонадный кольпит – при этих болезнях помогут спринцевания водным настоем календулы, а также тампоны из мази календулы, календуловое масло, примочки, микроклизмы.

При трихомонадном кольпите растереть в порошок 1 таблетку трихопола на бинтик, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку кашицы обыкновенного лука и завернуть в виде тампона, при этом ниточка должна остаться снаружи, чтобы утром можно было легко от него избавиться. Тампоны – по четным числам. По нечетным – календуловая мазь (для ленивцев продается в аптеке) – также в виде тампонов. При этом не забывать принимать внутрь 1 чайную ложку спиртовой настойки календулы на 30 г воды 3 раза в день перед едой и 1 таблетку трихопола – также 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 21 день. Такое же лечение можно провести при старческом кроуразе (зуде вульвы).

Легкие формы блефаритов без сгущения и засорения слезных и секреторных канальцев, конъюнктивиты и ячмени лечатся примочками из свежих или распаренных сухих цветков календулы.

Веснушки, пигментные пятна после беременности трижды в день смазываются соком из листьев

и цветков. Для большей эффективности – 1 столовая ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сока калины и 1 ст. ложка миндального масла.

Аптечная форма – карифиленовая мазь – поможет избавиться от чесотки, дерматита, экземы в соединении с мазью календулы, с одновременным принятием внутрь водного настоя календулы или спиртовой настойки календулы.

При гастритах, язве двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболевании печени и желчевыводящих путей ошеломляющий результат может дать применение сбора: календула, ромашка лекарственная и тысячелистник – в равных долях. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 3/4 стакана настоя 3 раза в день в течение 40 дней; 14 дней – перерыв, и снова 40 дней. Для женщин еще поможет и при обильных месячных.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, что сопровождаются учащенным сердцебиением, одышкой и отеками, принимать календулу вместе с адонисом и валерианой в равных количествах – 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять ночь – по 2 ст. ложки каждые 3 часа, независимо от принятия пищи, наряду с предписанными лечащим врачом медикаментозными препаратами. Курс лечения – 10 дней каждого месяца с употреблением панангина.

При упорной тошноте и рвоте (токсикоз беременных) поможет настой календулы в равном количестве с травой пастушьей сумки: 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка, настоять ночь – принимать лежа, по столовой ложке перед едой.

Воспаление поджелудочной железы, панкреатит, фиброзные изменения селезенки и поджелудочной железы, окостенение хвоста поджелудочной лечат цветками календулы, очанкой, чистотелом и корнями одуванчика, взятых в

равных количествах: 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь; принимать по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.

При вздутии живота и зловонном метеоризме в смеси трав добавляют 1 столовую ложку валерианового корня и 1 ст. ложку семян укропа.

При отрыжке с запахом тухлых яиц еще и 2 ст. ложки корней айры болотного.

Готовые препараты из календулы: «Каферид» — употребляют для лечения анемии; «Калефлон» — противовоспалительный, применяют для лечения болезней желудка и кишечника.

Дисменорея, климакс, бессонница, начальная стадия гипертонической болезни – все эти болячки по силам календуле.

Настойку готовить на 70%-м спирте в пропорции 1:10 в темном месте 21 день. Принимать по 15-20 капель в день на 30 г воды.

Caleflonum в таблетках — по 0,1-0,2 г 3 раза в день через полчаса после еды на протяжении шести недель.

Caferidum — по 1 таблетке 3 раза в день через полчаса-час после еды.

Несколько рецептов отечественной народной медицины, проверенных в быту и во времени.

● При груднице, нарыве в груди кормилицы прикладывают к больному месту на ветошке льняного полотна мазь такого состава: свежих или сухих (распаренных) листьев полыни – 20г, листьев и цветков календулы – 30 г, листьев белладонны (очень ядовитое растение) – 20 г — в смесь добавляют 70 г красного марочного портвейна, растирают до кашицы и добавляют уже растопленный несоленый нутряной жир. Смесь перекладывают в эмалированную посуду, варят 15 минут на малом огне, процеживают в баночку и закрывают. (Нужно помнить, что в состав мази входит сильное отравляющее вещество белладонна – она

же и обезболивающее, и противовоспалительное). Грудь и руки тщательно мыть теплой водой с мылом после прикладывания мази. Одновременно надо принимать внутрь по 3 стакана водного настоя календулы: 5 ст. ложек порошка календулы на 1 литр кипятка. Посуду закрыть, всего лучше запаривать в термосе. Пить между приемами пищи с интервалом 1 час.

● На кровоточащие язвы накладывают марлочки, смоченные в напаре цветков календулы пополам с листьями полыни – раны проходят без нагноения.

● К гноящимся векам прикладывают примочки из цветков календулы, ее листьев и цветков васильков, взятых в равных количествах.

● При ослаблении зрения делают примочки из компонентов, упомянутых в предыдущем рецепте, добавив то же количество цветов очанки. И чем гуще, концентрированной будет напар, тем лучше. Не теряя надежды, лечиться надо долго (6 месяцев). При этом рекомендуется не напрягать глаза, не читать, не писать.

● При циррозе печени пьют чай из смеси лекарственных растений: календулы – 40 г, травы зверобоя – 40 г, спорыша – 20 г, корней дикого цикория – 30 г, цветов бессмертника – 40 г, коры крушины – 30 г, ромашки аптечной – 10 г — 3 столовые ложки смеси заливают с вечера тремя стаканами холодной кипяченой воды, настаивают ночь, утром доводят до кипения, затем кипятят еще 5 минут на слабом огне и настаивают до охлаждения. Пьют 5-6 раз на протяжении дня.

● При опухании селезенки пьют чай из цветков календулы с равным количеством цветов тысячелистника: 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка. Принимать по 1 стакану перед едой.

● Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить настой цветков календулы: 3 чайные ложки на 2 стакана воды – продолжительное время.

Палка против судорог

Меня долго терзали судороги ног по ночам. Стоило повернуться — и резкая боль в голених поднимала с постели. Мышцы превращались в каменный желвак. Сослуживец посоветовал попробовать японский метод. Взять круглую ровную палку диаметром 2,5 см и длиной 25–30 см. Этой палкой 1–2 раза в день наносить по 100 ударов по подушечкам стопы у основания пальцев. Я стал регулярно это делать, но только пластмассовой трубкой — мне просто проще было ее найти. И постепенно о судорогах забыл.

Адрес: Колосову Сергею Максимовичу, 398016, г. Липецк, ул. Терешковой, д. 10/1, кв. 56.

Не выбрасывайте пленку от куриных желудков

Куриный желудок имеет внутри пленку, которую хозяйки при приготовлении пищи, как правило, выбрасывают. Я отделяю эту пленку, хорошенько промываю и выкладываю на чистую ткань для просушивания. Сохнет эта пленка быстро и легко измельчается в порошок. Этот порошок — прекрасное лекарство от всевозможных желудочных расстройств. На один прием достаточно 1/2 чайной ложки порошка, можно запить его водой. Средство проверено многократно на всей семье и многих знакомых. Если же одного приема недостаточно для достижения желаемого результата, повторите.

Адрес: Гительсон Ольга Васильевна, 630053, г. Новосибирск, ул. Шлюзовая, д. 18, кв. 77.

Спас одуванчик

У меня деформирующий артроз коленных суставов. Было время, ноги болели так, что еле ходила. Принимала лекарства, но они мало помогали. Пришла ко мне однажды соседка рассказать о том, как ездила в Париж в гости к своей сестре, которую не видела много лет. А соседка тоже страдала этим же заболеванием. Сестра, естественно, спросила: «Что с ногами?» Узнав, что болят колени, она даже всплеснула руками: «Ну и чудная ты. У вас же лекарство под ногами растет». И посоветовала полечить артроз одуванчиком. Как только появится — в конце апреля-в мае — срывать каждый день по пять верхних листиков с цветка, промывать кипяченой водой, подсушивать и жевать до образования кашицы. Одуванчиков у нас действительно по весне много — целые ковры! Короче, соседка, вернувшись, последовала совету сестры и почувствовала заметное облегчение.

Я тоже испробовала этот рецепт. Про запас засушила листочков и на зиму. Обливала листики горячей водой и съедала по столовой ложке в день. Колени и в самом деле стали меньше болеть. К тому же я еще взяла за правило ежедневно проходить по три тысячи шагов.

Летом приготовила настойку из цветков одуванчика. 5 бутылок из темного стекла, наполовину наполненных желтыми головками, залила доверху каждой тройным одеколоном. Настаивала месяц, процедила, хранила при комнатной температуре. Натирала ноги один раз в день — на ночь. Одной бутылки

хватило на месяц. Опухоль с колен спала. Но лечение продолжаю.

Уже два сезона жую одуванчики, утром делаю и на ночь растираю колени настоек. Но самое удивительное другое. У меня диабет, состою на учете — так вот в последнее время анализы в норме. Врач удивляется, ведь уровень сахара доходил до 15 и даже более.

Адреса своего не оставляю. Я диабетик со стажем, и один глаз почти не видит. Поэтому трудно читать письма и отвечать на них.

Надежда Печеная, г. Самара.

Тюлений жир от туберкулеза

В 50-е годы, когда мне было 16 лет, я заболел открытой формой туберкулеза. Жили мы тогда недалеко от Астрахани.

Мама выпросила у рыбаков тюленины. Вытопила жир и на нем готовила для меня пищу. Кроме того, тюлений жир я пил каждый день натошак по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение трех месяцев. Сделал снимок. Он показал, что в легких осталось лишь темное пятно как память о бывшем туберкулезе. Меня сняли с учета в тубдиспансере.

Адрес: Феданову Михаилу Ильичу, 637032, Казахстан, г. Павлодар, ул. Генерала Дюсенова, д. 18, кв. 113.

Рецепты мамы от гриппа и простуды

Так случилось, что в тяжелейшее для меня время (я похоронила сына Сашу, который не дожил 10 дней до своего 20-летия) наша добрая почтальонша Светлана предложила мне просмотреть газету «ЗОЖ». «Почитай,

— говорит, — может быть, поможет успокоить душу».

Впервые в жизни своей встретила я на страницах газеты столько добрых, душевных слов, обращенных к тем, кто действительно нуждается в сочувствии и помощи. И с тех пор я — верный друг «ЗОЖ» и его постоянная подписчица. Даже мое 50-летие совпало с юбилеем газеты, и я отмечала его как свой праздник. Пишу же для того, чтобы предложить читателям рецепты моей мамы, которые помогают уберечься от гриппа.

Она советовала заваривать противогриппозный чай: взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Смешать все эти компоненты в небольшой кастрюльке и залить стаканом кипятка. Настоять 10 минут, процедить, отжать. Пить по трети стакана настоя в теплом виде 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Еще мама заваривала ветки малины. 1 ст. ложку мелко нарезанных веточек залила стаканом кипятка, кипятила 20 минут и настаивала часа два. Пить небольшими глотками несколько раз в течение дня.

Головку лука средних размеров мама чистила, натирала на мелкой терке, заливала 250 мл кипящего молока. Хорошо размешивала, настаивала 10 минут. Пила небольшими глотками несколько раз в день.

Адрес: Широковой Фаузии Сайфуловне, 612280, Пермская обл., г. Гремячинск, ул. Восточная, д. 12, кв. 45.

Как я вылечила диффузный зоб

Это случилось 20 лет назад: я избавилась от зоба. Сейчас, читая «ЗОЖ», обратила внимание, что эта болезнь не дает покоя многим людям. Мой счастли-

вый опыт оставляет всем надежду на исцеление.

Вот состав лечебной настойки: лимон /мякоть/ — 350 г; сок калины — 0,5 л; сок алоэ — 250 г; спирт медицинский — 200 г; мед — 150 г.

Алоэ должно быть 4-5 лет, и за 5 дней до срезания листьев растение не поливать. Сразу же после того, как вы срезали листья, их нужно положить в холодильник и подержать там 7 дней при температуре + 4 градуса.

Лимоны разрезать на части, извлечь косточки, очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу переложить в посуду, туда же влить приготовленные заранее сок калины (0,5 л), сок алоэ (250 г), а также спирт медицинский (200 г) и мед (150 г). Все эти компоненты тщательно перемешать, перелить в темные бутылки, закупорить и настаивать в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс рассчитан на количество приготовленной настойки и может быть повторен до получения благоприятного результата. В таком случае настойка в тех же пропорциях готовится вторично.

Адрес: Савостьяновой Нине Филипповне, 602314, Красноярский край, г. Шарыпово, ул. Советская, д. 7.

Три любимых моих растения: лопух, одуванчик, солодка

Фитотерапией увлекаюсь смолodu. Было у кого набраться опыта и знаний: моя мама — травница со стажем — ей уже 85 лет. Скольким людям за свои долгие годы она помогла!

Хочу поделиться рецептом своего домашнего бальзама, который я готовлю из трех растений: лопуха, одуванчика и солодки — и вот уже много-много лет не обхожусь без него ни одного дня — вкуснее и полезнее для меня нет ничего. Приготовить бальзам проще простого.

Осенью заготавливаю корни одуванчика и лопуха. Мою их, очищаю и нарезаю на мелкие кусочки. Затем эту смесь рассыпаю на поднос и ставлю в затемненное, но обязательно хорошо проветриваемое место. Через два-три дня мелко нарезанные корешки подсыхают, после чего я их чуть-чуть подсушиваю в духовке и промываю в кофемолке. Затем беру 1-2 чайные ложки порошка (можно и больше), заливаю стаканом кипятка и добавляю 1 чайную ложку сиропа корня солодки — его можно купить в аптеке. При желании добавить молоко или сливки.

Адрес: Мартыненко Евгении Ивановне, 142302, Московская обл., г. Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

Травы для ванн не сушу, а солю

Предлагаю собственный оригинальный метод заготовки трав для ванн. Суть способа в том, что я не засушиваю травы, а засаливаю их. Делаю это уже многие годы и очень довольна. Рассуждаю так: соль для ванн полезна сама по себе, но главное — она прекрасно сохраняет все лечебные свойства консервируемых трав.

Итак, заготовленную сочную траву — чистотел, лопух, молодую крапиву, подорожник /по желанию можно добавить и другие полезные травы/ промываю, слегка просушиваю на

полотенце, чтобы полностью стекла вода, пропускаю через мясорубку. Полученную зеленую массу смешиваю с солью /примерно 3 ст. ложки соли на 1 л массы/ и складываю в стеклянные банки.

Для приготовления лечебной ванны достаточно бросить в нее 2-3 ст. ложки консервированной травяной массы. Ни заваривать, ни настаивать ее, конечно, не нужно.

Адрес: Кузевановой Галине Петровне, 680013, г. Хабаровск, ул. Служебная, д. 3, кв. 29.

И снова о яблочном уксусе

После того, как в «ЗОЖ» были опубликованы мои заметки «Возвращение яблочного уксуса» (№ 16/220/ за 2002 год) и «Об уксусной матке» (№ 3/231/ за 2003 год) читатели вестника проявили громадный интерес к вопросу приготовления и применения яблочного уксуса. Количество полученных мной писем по данному поводу перевалило уже за семь сотен. Ответить каждому читателю я, конечно, не в состоянии. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

Мой метод таков: приготовленные яблоки /лучше взять антоновку/ натрите целиком, вместе с сердцевинкой на крупной терке. Образовавшуюся кашицу поместите в стеклянную или эмалированную посуду и добавьте в нее же чуть теплую кипяченую воду из расчета на 400 г кашицы 0,5 л воды, а также 100 г меда /или сахара/ и 100 г хлебных дрожжей на каждый литр воды. Я, например, вместе с дрожжами кладу еще 20 г сухого черного хлеба.

Посуду с этой закваской закрывать крышкой не нужно. Хранить ее следует в

темном месте при температуре 20-25° в течение 10 дней, периодически помешивая деревянной ложкой. После этого кашицу переложите в марлевый мешочек и процедите в другую /стеклянную или эмалированную/ посуду, закройте марлей и оставьте для дальнейшего брожения. На этой стадии я добавляю 50 г сахара на 1 литр жидкости, завязываю посуду марлей и ставлю в теплое место.

Яблочный уксус созревает 40-60 дней. Постепенно жидкость светлеет и становится приятной на вкус. Во время брожения в ней появляются так называемые фруктовые мушки, которые исчезают сами после того, как вы с помощью шланга перельете светлую жидкость в бутылки и плотно закроете их пробками.

Полученный таким способом настоящий экологически чистый лечебный яблочный уксус хранить в холодильнике.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.

Про серебряную ложку

Через три дня после того, как я выписался из больницы, куда попал по поводу катаракты, у меня стали болеть глаза. Швы еще не сняли, а глаза уже начали гноиться. Пришлось снова идти к врачам. Диагноз: вирусный конъюнктивит. На лекарства потратил около 2000 рублей, но ничего не помогало. Тогда мне пришла в голову мысль.

Я купил чайную ложку из чистого серебра. 3-литровый баллон обернул красным материалом, чтоб солнечные лучи не попадали, бросил в него серебряную

...и налил воды. Через 5 дней я начал промывать этой водой глаза, первый день каждый час, потом пореже. Вскоре мне стало легче, а через две недели все прошло. А ведь мучился 3—4 месяца.

Адрес: Кутняку Юрию Георгиевичу, 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 224, кв. 41.

Компресс из тыквы от мастопатии

У меня заболела грудь. Я сразу обратилась к врачу, поставили диагноз — фиброзная мастопатия. В смотровом кабинете очень милая медсестра Нина посоветовала мне приложить на ночь к груди теплую тыквенную мякоть без семечек. Я так и сделала. Рецепт действительно помог, через 3 дня опухоль спала.

Моя болезнь была в начальной стадии, но думаю, что такой компресс не повредит и в запущенном случае.

Адрес: Андрюхиной Антонине Егоровне, 346842, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Н.-Бессерченовка, ул. Фрунзе, д. 47.

Завтрак для хорошего настроения

Салат, который я и мой отец едим на завтрак уже год, очень прост и дешев.

Порция для одного человека: 4 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес» залить кефиром, ряженкой, йогуртом или любым другим напитком по вкусу. Добавить 2—3 размолотых ореха, я добавляю грецкие. А дальше кладите все, что вам позволит фантазия или что есть под рукой: яблоко, морковь, тыкву, свеклу, топинамбур — всего понемногу.

Приправьте небольшим количеством жидкого меда и растительным маслом, и готово!

Кстати, этот салат помог мне решить проблемы с кишечником. Я с детства страдала запорами, никакие диеты не помогали, а теперь все наладилось. Салат настолько сытный и питательный, что его можно есть без хлеба.

А мне к тому же стали делать комплименты по поводу свежего цвет лица. Разгладились мелкие морщинки вокруг глаз, так называемая «паутинка». Мы называем это блюдо «Салатом красоты» или «Завтраком красоты».

Приятного аппетита!

Адрес: Куликовой Анне Николаевне, 638710, Казахстан, Павлодарская обл., г. Экибастуз, ул. Энергетиков, д. 75, кв. 68.

Сок из спорыша хорош для почек

Много лет я страдала пиелонефритом, часто лежала в больнице с почечной коликой. Приступы снимали, но кардинально лечение не помогало, и я снова и снова оказывалась на больничной койке. Тогда решила воспользоваться советом одной бабушки.

Наземную часть спорыша хорошо промыть в мыльной воде и пропустить через мясорубку. Кашицу из спорыша разбавить кипяченой водой до жидкой массы, отжать сок.

Этот сок я пила от 1/4 до 1/2 стакана теплым 3 раза в день через трубочку, чтобы предохранить зубную эмаль от разрушения. Вскоре почувствовала себя лучше, но продолжала пить сок в течение нескольких месяцев, пока была возможность собирать свежий спорыш.

Помимо того, что перестала мучить почечная колика, я заметила, что исчезли и боли в коленях.

Адрес: Кузнецовой Наталье Николаевне, 152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, Главпочтамт, до востребования.

Капли «Луковое масло»

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (синуситов, гайморитов, ринитов) есть очень простой метод.

Нужно взять любое растительное масло, кому какое нравится, я, к примеру, беру подсолнечное. Наливаю 50 г масла в маленькую бутылочку и ставлю ее на водяную баню. На дно кастрюльки или кружки кладу тряпочку, сложенную в несколько слоев, ставлю на нее бутылочку и заливаю чуть больше половины водой. Даю покипеть воде три минуты, затем вынимаю бутылочку, пусть остужается. Получилось пастеризованное масло.

Затем тру лук на самой мелкой терке. Отжимаю 1/2 чайной ложки сока и добавляю остывшее масло до полной чайной ложки. Смешиваю.

Закапываю по 5 капель в обе ноздри 3 раза в день. Если много гноя, крови, то можно капать через каждые 2 часа так, чтобы масло стекало. После процедуры не сморкайтесь минут 5-10. На ночь можно закапать по целой пипетке в каждую ноздрю пастеризованное масло без лука.

Обычно через 1-2 недели гайморит исчезает. Для маленьких детей можно сделать другие пропорции: поменьше лука, побольше масла.

Адрес: Кудрявцевой Зинаиде Васильевне, 307250, Курская обл., г. Курчатова, ул. Набережная, д. 12, кв. 86.

Забывать о шпорах помог вазелин

Со шпорами я намучилась в 1991 году, не мог и шагу ступить, приходилось вместо стелек класть в обувь толстый слой поролона.

Я лечился и лекарствами, которые назначал врач, и народными средствами, но все было без толку, пока одна женщина, дай Бог ей здоровья, не посоветовала мне, как избавиться от этой напасти: выкопать корень садового цветка ириса, примерно 250 граммов корня хорошо обмыть и пропустить через мясорубку. Кашицу переложить в литровую банку и залить 250 г спирта, закрыть капроновой крышкой и обернуть черной бумагой. Банку поставить в темное место на 15 дней. Взбалтывать смесь каждые два дня.

После того, как настойка будет готова, можно приступать к лечению.

Отрезать бинт 10x10 см, свернуть его вчетверо, смочить в настойке ириса, слегка отжать, чтобы не текло, и прикладывать к пятке. Накрывать целлофаном, хорошо укутать и оставить на всю ночь. Утром снять, а на следующий вечер сделать то же самое, но бинтик намазать медицинским вазелином, который продается в аптеке.

Процедуры чередовать, курс лечения — 20 компрессов: 10 — с настойкой, 10 — с вазелином.

Боль у меня прошла не сразу, месяца через 1,5-2. С тех пор минуло уже 10 лет, но про шпоры я больше не вспоминаю.

Адрес: Колонскому Николаю Захаровичу, 462363, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Юных Ленинцев, д. 12, кв. 36.

Вниманию бабули из Саратова

Я вот о чем. По радио была передача о здоровье. И одна бабуля позвонила из Саратова и попросила совета.

У ее трехгодовалой внучки все тельце покрыто болячками, как бы корочкой, и они очень чешутся. Семья не знает покоя. Я так расстроилась, что не могу ей позвонить и помочь, что даже расплакалась. Когда успокоилась, догадалась: я ведь могу написать в «ЗОЖ»! Возможно, передадут той бабуле из Саратова мой совет — читателей-то у «ЗОЖ» миллионы.

Так вот, у моей дочки — это было лет 35 тому назад — была такая же болезнь. Жили мы от центра в 25 километрах. Апрель, половодье, ни на чем не проедешь. Чтобы доехать до больницы, колхоз выделил нам трактор. Врач выписал мазь, но она не помогла. На счастье, в наше село приехала на работу доярка Клава Лобанова, которой я все эти тридцать пять лет приношу благодарность и молюсь за нее. Увидела она мою дочку и посоветовала искупать девочку в настое девясила, благо у нас его были целые заросли. Мама накопала корней девясила, промыла их, заполнила чугунок, залила водой и поставила в вольную печь — это когда печь протопится, угли загребают по сторонам и ставят туда чугунок. С утра до вечера стоял чугунок в печи. А вечером в бане я помыла свою дочку и дала ей понежиться в этом настое. На следующий день все болячки поблекли. Через три дня процедуру повторила. На этом все кончилось.

Адрес: Титовой Валентине Аркадьевне, 446910, Самарская обл., ст. Шентала, Спортивная ул., д. 5.

Календула — бесценный дар природы

Мне 67. За годы заработала себе хронический пиелонефрит, стенокардию, язву желудка и остеохондроз. Перенесла микроинфаркт.

Как-то раз отправила мужа в командировку на 2 месяца и решила всерьез заняться собой. Для начала стала принимать настой календулы.

В 3-литровую кастрюлю с кипящей водой кидала полную горсть цветов календулы, накрывала кастрюлю махровым полотенцем и оставляла на ночь на горячей плитке. Утром процеживала и за день выпивала это количество настоя вместо воды. Через пару месяцев приема врач не обнаружил у меня стенокардии, а я уже могла подниматься на пятый этаж без отдыха. Перестал болеть желудок.

Однажды, забирая дочку из детского садика, я увидела, что у нее заплыли глазки и по уголкам гноятся. В их группе обнаружили инфекционный конъюнктивит. Дома заварила календулу и промыла дочке глаза. Потом делала примочки 3 или 4 раза за ночь. Утром глаза полностью очистились.

Адрес: Евсеевой Н.И., 140412, Московская обл., г. Коломна, ул. Запрудная, д. 10.

Тысячелистник от дизентерии

За долгую жизнь — мне 86 лет — накопила немало знаний и опыта по оздоровлению организма. Расскажу лишь об одном случае из жизни.

В 1936 году в Мариуполе разразилась эпидемия дизентерии. В это самое время моя сестра, муж и сын жили там. Заболел сын. Он стал похож на скелет, обтянутый кожей. Я перевезла мальчика к сво-

ей маме, и она стала его поить отваром тысячелистника, заваривая 1 чайную ложку травы 1 стаканом крутого кипятка, как чай, и добавляя немного сахара. Малыш выздоровел! Был сентябрь месяц. Но собирать и сушить тысячелистник можно в любое время года — и весной, и летом.

Адрес: Видаевой А.В., 390037, г. Рязань, ул. Зубковой, д. 6, кв. 45.

Желчь всегда под рукой

Натуральная желчь — уникальное средство от ожогов. Об этом свойстве желчи я узнала от нашей бабушки Натальи Михайловны, которой уже давно нет в живых. Но я до сих пор всегда держу желчь под рукой, храню в холодильнике. Когда росли дети, проблем с ожогами у нас не возникало. Я перелила желчь в пузырек

из-под корвалола, он очень удобный, с капельницей, поэтому дети могли пользоваться им сами.

Не так давно мой двухлетний внук прикоснулся ладошкой к кипящему чайнику: плач и слезы. Я тут же обильно смазала ладошку желчью — и через пару минут ребенок забыл о боли.

Как-то я попросила знакомых оставить мне желчь, когда те будут резать поросенка. Мужчины зарезали поросенка, и после работы пошли в баню. Один молодой парень по неосторожности попал под горячий пар из печи, и обжог всю спину. О желчи, разумеется, тут же вспомнили. До меня эта желчь не дошла, но спину парню она спасла.

Поэтому я никогда не выбрасываю желчь — куриную, рыбную или какую другую. Храню ее в холодильнике до непредвиденных обстоятельств.

Галина БЕКК.
г. Нефтекамск.

СРЕДСТВО ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

В вестнике «ЗОЖ» №4 за 2003 год прочитала о том, как можно кашицей из листьев лопуха успокоить разболевшиеся суставы. Средство хорошее, я сама им пользовалась прошлой весной. Одна беда: лопухи, к сожалению, у нас круглый год не растут. А меня остеохондроз и боль в суставах мучают больше всего именно в холодное время года.

Я стала пробовать другие способы облегчить боль. И нашла оптимальный для себя вариант. Я делаю два различных состава от остеохондроза и чередую их. Первые три дня использую смесь из 50 г камфорного спирта, 50 г водки «Довгань Хлебная», 50 г сухой горчицы и 3 яичных белков. Эту смесь на ночь надо поставить в теплое место, а затем два раза в день в течение трех дней смазывать больные места. Затем я беру несколько листьев алоэ, промываю их и пропускаю через мясорубку. К 50 г полученного сока добавляю 100 г меда и 150 г водки «Довгань Хлебная». Три дня делаю компрессы из этой смеси. Следующие три дня опять применяю первое средство. И последние три дня — второе. После такого двенадцатидневного лечения я надолго забываю об остеохондрозе, а если он и даст о себе знать, то прикладываю к спине 300 г сырого картофеля, натертого на обыкновенной терке и смешанного со столовой ложкой меда. Сверху накрываю пленкой и шерстяным платком и держу компресс в течение часа. Боль тут же стихает. Но в отличие от первого варианта, который дает длительный лечебный эффект, картофель является временным болеутоляющим средством, этаким палочкой-выручалочкой на один раз.

Грушина Ольга Ивановна, Тамбовская область.

Как помочь ребенку при хроническом воспалении кишечника — болезни Крона?

Адрес: Климовой Н.А., 142700, Московская обл., г. Видное, пр. Ленинского Комсомола, д. 19/2, кв. 97.

Мне 28 лет, страдаю рассеянным склерозом уже 5 лет. Отзовитесь, кому удастся поддерживать свое здоровье народными методами.

Адрес: Стручкову Алексею Анатольевичу, 188410, Ленинградская обл., Волоновский р-н, г. Волоново, д. 53, кв. 6.

Мне 21 год, болею геморрагическим васкулитом 1 год. Подскажите, как мне вылечить?

Адрес: Графовой Л.Н., 140411, Московская обл., г. Коломна, ул. Добролюбова, д. 10, кв. 83.

Как вылечить неврит глазного нерва?

Адрес: Бизнюк Марине Станиславовне, 666610, Иркутская обл., Катангский р-н, п. Надеждинск, п/о Подволошино, ул. Первомайская, д. 8, кв. 3.

После удаления зуба у меня развился остеомиелит челюсти. Я буквально погибаю. Подскажите народное средство, таблетки не помогают.

Адрес: Артемьевой Надежде, 111558, Москва, Зеленый пр., д. 85, кв. 74.

После удаления опухоли щитовидной железы, облучения и химиотерапии у меня стала очень вязкой слюна. Глотать очень тяжело. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Григорьевой Валентине Васильевне, 428031, г. Чебоксары, ул. Ленинского комсомола, д. 48, кв. 5.

Как справиться с гемангиомой народными методами? Болею семимесячная девочка.

Адрес: Мерзиной В.Е., 442243, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Ворошилова, д. 6, кв. 41.

Мне 27 лет, недавно у меня обнаружили кисту поджелудочной железы. Врачи делать операцию не берутся. Помогите, может быть, найдутся народные средства?

Адрес: Ефимовой Екатерине Викторовне, 393760, Томская обл., г. Мичуринск, ул. Мира, д. 5, кв. 36.

Внуку 16 лет, у него отек легких. Как ему помочь?

Адрес: Хомяковой Екатерине Федоровне, 445142, Самарская обл., г. Тольятти, пос. Приморский.

Можно ли вылечить кисту почки народными методами?

Адрес: Мостовой Тамаре Тихоновне, 694431, Сахалинская обл., Александровский р-н, п. Мгачи, ул. Первомайская, д. 54, кв. 19.

Помогите избавиться от кисты и водянки яичка. Эти осложнения дала «свинка», которую я перенес в 33 года. Хотелось бы избежать операции.

Адрес: Букрину Александру Алексеевичу, 309167, Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Юрьевка.

С детства страдаю нейродермитом. Перепробовала много средств, но улучшений нет. Что мне делать?

Адрес: Соколовой Анне Александровне, 446205, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Бочарикова, д. 2 «а», кв. 57.

Отзовитесь, кому удалось избавиться от фиброзной

мастопатии. И еще. У сына удалили жировик на спине, а теперь они выросли на голове. Как нам вылечиться?

Адрес: Егоровой О.И., 144010, Моск. обл., г. Электросталь, ул. Западная, д. 18, кв. 140.

Как избавиться от кисты яичников народными средствами?

Адрес: Зорковой И.А., 400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д. 7, кв. 96.

У меня сильно дрожат руки, сильная слабость. Помогите вылечить!

Адрес: Лобанову Валерия Николаевичу, 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 143, кв. 63.

Адрес 2: Костянной Азе Корнеевне, 473000, Казахстан, г. Астана, ул. С. Сейфуллина, д. 69, кв. 94.

У меня функциональная киста правого яичника и кистозное перерождение левого. Лечусь гормонами, но хочу попробовать нетрадиционные методы.

Адрес: Ирине, 214018, г. Семашинск, ул. Урицкого, д. 15 «б», кв. 1.

Умоляю, подскажите средство от эпилепсии!

Адрес: Икаевой З.А., 363300, РСО-Алания, г. Ардон, ул. Свободы, д. 21.

Ночью у меня сильно сохнет во рту: язык, небо, горло, десны. Встаю и иду полоскать рот, но очень скоро все начинается сначала. Как избавиться от мучений?

Адрес: Климовой Любови Ивановне, Московская обл., г. Орехово-Зу-

ево, ул. Пушкина, д. 20, кв. 63.

Адрес 2: Самохиной Ольге Трофимовне, 220131, г. Минск, ул. Мирошниченко, д. 9, кв. 73.

Целый год страдаю синдромом раздраженного кишечника. Буду благодарен за любой совет.

Адрес: Лисенко Валерию, Рязанская обл., Рыбновский р-н, п/о Федякино, с. Факено.

Как вылечить крауроз вульвы народными методами?

Адрес: Поповой Н.Ф., 141150, Московская обл., Щелковский р-н, г. Лосино-Петровский, ул. Гоголя, д. 16, кв. 73.

Адрес 2: Сироткиной Л.И., г. Челябинск-28, ул. Серпуховская, д. 11.

Адрес 3: Топорищевой Лидии Николаевне, 607700, Нижегородская обл., р/п Шатки, ул. Восточная, д. 1, кв. 2.

Кто вылечил лимфогранулематоз, очень прошу, отзовитесь!

Адрес: Марианкиной Наталье, 445051, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ст. Разина, д. 55/8, кв. 305.

Адрес 2: Янель Е.Н., 400086, г. Волгоград, ул. Электростальская, д. 3, кв. 8.

Мне 15 лет, у меня хронический гастрит, язва 12-перстной кишки, бульбит. Как мне бороться с этими болезнями?

Адрес: Тимакову Кириллу Владимировичу, Приморский кр., г. Владивосток, ул. 4-я Восточная, д. 25.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

ШАНС ТЕМ, КТО СИЛЬНЕЙ СЕБЯ

Просматривая свой архив, обнаружил интересные размышления древних об оздоровлении. В книге Шри Йогендра «Личная гигиена йога» сказано:

«Странно, что тот предмет, которому каждый должен был научиться прежде всего, — как сохранить здоровье, — может остаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон или как далеко от нас находится Венера, но мало кто из нас в действительности знает даже элементарное о физиологической основе нашей жизни».

Если обратиться к старинным источникам, то одной из первых забот человека был ежеутренний туалет — чистка зубов, рта, ушей, носа. Вот об этом и мой разговор.

Зубы, ротовая полость

Рот — один из источников инфекции и самоотравления. Колонии болезнетворных микроорганизмов скапливаются у основания корней зубов, грозя кариесом и пиореей. Оба эти недуга — разрушение зубов и воспаление окружающих их тканей — становятся причиной тяжелых внутренних заболеваний (гипертонии, нарушений в работе почек, сердца, желудка и прочих). Между тем народная медицина хранит простые методы ухода за зубами, снижающие их инфицированность и позволяющие предотвратить их гибель.

Большинство из нас пользуется очень жесткими зубными щетками, которые легко загоняют кусочки пищи в щели между зубами. А при длительной эксплуатации зубная щетка сама становится источником инфекции.

Разные народы издавна употребляют вместо зубной щетки мягкие вяжущие ветки рябины, калины, черной смородины, лимонника, кедра, молодые побеги грушевого; липового, апельсинового деревьев, стебли сельдерея, моркови. Палочка 15-18 см длиной и 5-6 мм в диаметре — можно и потолще, срезанная со свежего растения или размоченная в воде, заменяет щетку. Один конец ее разжевывают, что служит прекрасным упражнением для укрепления зубов. На конце палочки образуется кисточка. Вот «щетка» и готова. После 2-3-кратного применения ее заменяют новой.

Зубной порошок готовят

из измельченных квасцов (10%) и имбиря (90%). Древесной «щеткой» с этим порошком трут зубы от корня к вершине (для нижних зубов — снизу вверх, для верхних — сверху вниз), удаляя все отложения и грязь между ними. Если к такой чистке добавить «бой с дисбактериозом», то есть тщательное пережевывание дольки чеснока утром натощак и перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдерживает атаки.

Полоскание рта

Слюна служит для рта лучшим антисептиком. Она содержит ферменты, перерабатывающие крахмал, который часто откладывается на зубах. Благодаря щелочной реакции, слюна нейтрализует кислоты, вредящие зубам. Поэтому для полоскания рта и очищения языка достаточно применять чистую воду 3-4 раза в день после еды.

Язык

Дурной запах изо рта может возникать из-за осадка, собирающегося на верхней части языка, ближе к основанию. Здесь скапливаются остатки пищи и мельчайшие частицы отмершего эпителия. В процессе разложения они выделяют токсины, впитываются в кровь и являются причиной плохого запаха изо рта. А состояние языка нередко служит объективным показателем для диагностики пищеварительных органов.

Для очищения языка используют специальный скребок, применяемый йога-

ми, или чайную ложку. Движения производятся вдоль языка от основания к передней части. Можно попробовать и такой способ: сложите вместе указательный, средний и безымянный пальцы, высуньте возможно дальше язык и сделайте несколько поскребывающих движений от основания к кончику, удаляя налет и слизь. После 1-2 минут чистки прополощите рот и смажьте указательным пальцем язык подсолнечным маслом во избежание раздражения. Процедура повторяется утром и перед сном.

Ухо

Гигиена уха не очень сложна, поскольку природа предусмотрела очищение его с помощью серы. Но состояние уха отражается на общем здоровье и строении человека.

Забываясь о внешнем ухе, мните его, вращайте во все стороны, оттягивайте вниз, вперед, заставляя серу двигаться и выходить наружу. В комплекс утренней гимнастики полезно включить специальные упражнения, которые выполняются по 8 раз: потереть возвышение за ухом вверх-вниз, загнуть ушную раковину вперед, вращать «козелок» по часовой стрелке, оттянуть мочку уха.

Местную ушную боль, зуд, раздражение, воспаление слухового канала можно не только предупредить, но и легко вылечить, если ежедневно мыть и чистить уши с помощью спички с ваткой и собственных пальцев, удаляя серу, сухие отмершие клетки и пыль, скопившуюся за день.

Промывание носа

Нос требует такого же повседневного внимания, как и зубы, рот, язык и уши. Многие заболевания, вроде дифтерии, скарлатины, ревматизма, можно предупредить, если соблюдать гигиену носа.

Обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, которые находятся в постоянном движении.

Носовая слизь, обладая антисептическими свой-

ствами, убивает громадное количество бактерий. Но с вдыхаемой и поглощаемой вместе с пищей пылью нос не справляется. Носовой платок тоже не спасает. А когда человек спит на боку, отбросы откладываются в верхней ноздре, происходит ее закупорка.

Поступление воздуха становится неодинаковым, нарушается естественный ход дыхания, изменяется состав крови, ее циркуляция. Это влечет за собой функциональное расстройство кровообращения, пищеварения, нервной и выделительной систем.

Практика промывания носа методом Джала Нети, применяемым в хатха-йоге, позволяет избежать многих неприятностей со здоровьем. Для этого нужно полстакана слегка подсоленной воды комнатной температуры (лучше использовать морскую соль). Налив воды в ладонь, втягивайте ее через одну ноздрю. При этом другую ноздрю можно закрыть пальцем. Втянутая вода будет вытекать, иногда через рот. Повторите это втягивание 2-3 раза попеременно через каждую ноздрю.

При простуде, рините, синусите или других носовых заболеваниях промывание носа надо делать 2-3 раза в день.

А заключить этот гигиенический комплекс позвольте стихотворным пожеланием:

Так пусть же будет
в каждом человеке
Проиндуцирован
живительнейший ток
Любви, надежды, веры в
то, что где-то
Один для всех чистейший
жив источник.

Спасибо, «ЗОЖ», твоей
работе мирной,
Дающей шанс тем, кто
сильней себя,
Кто радостен и помогает
чуду

Возвысить свет Души и
развивает Дух, любя.

Адрес: Шакирову Ана-
су Габделвалеевичу,
452756, Башкортостан,
г.Туймазы, ул.Интерна-
циональная, д.66.

«ЗОЖ»: Спасибо, Анас
Габделвалеевич! И про-
стенъко, и полезно, и при-
ятно. Надеемся, читатели
примут вышеозначенные
советы на вооружение.

О ДУШЕ ПОДУМАЕМ ПРЕЖДЕ

Имея тираж более трех с половиной миллионов — да если умножить хотя бы на три эту цифру, — то редакция «ЗОЖ» уже в состоянии влиять на формирование здорового образа жизни нации. Люди, пишущие в «ЗОЖ», прекрасно знают, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

Но о каком здоровом образе жизни можно говорить, когда естественный убыток населения страны приближается к миллиону человек ежегодно, когда страну захлестнули преступность, наркомания, проституция, СПИД, безнравственность. Когда СМИ, телевидение построено на пропаганде самых низменных качеств человека.

Когда отменены ГОСТы, и продукция идет по ТУ (Технические условия. — **Ред.**), когда в открытую пишут: «... ароматизаторы идентичные натуральным...» — или, говоря по-простому, сплошная химия.

Когда дети — еще не родившиеся — уже больны. Когда мамы или не хотят, или не могут кормить их грудью. О каком здоровье этого поколения можно говорить?

Вот и пусть редакция начнет разговор о стандартах здоровья. Чтобы читатель в каждом номере мог узнать, что отрицательно влияет на его здоровье, на здоровье детей и внуков. Люди начнут понимать, что никакими лекарствами, в том числе и народными средствами, нельзя заменить правильное питание, доброжелательные отношения... И только тогда общество начнет постепенно выздоравливать. О здоровье нужно думать раньше. И в этом должен помочь «ЗОЖ». Здоровый Образ Жизни пусть останется вашей программой в работе.

Предлагаю выписанные мною за много лет высказывания «великих». В них читатели, да и издатели найдут рациональное зерно для жизни и работы.

Со своей стороны хотела бы поговорить о здоровье не тела, а скорее, души, ибо оно столь же важно, как и здоровье телесное.

• Духовная жизнь людей держится на 3 китах:

1-й — это 10 библейских заповедей: 1. «Я Господь Бог твой; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим»; 2. «Не делай себе кумира...»; 3. «Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно»; 4. «Помни день субботный, чтобы святить его: шесть дней работай и делай в них всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему»; 5. «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы тебе было хорошо, и чтобы продлились дни твои на земле»; 6. «Не убивай»; 7. «Не прелюбодействуй»; 8. «Не кради»; 9. «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»; 10. «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего...».

2-й — это 7 смертных грехов: гордость, чревоугодие, гнев, скупость, уныние, зависть, блуд;

3-й — это 3 добродетели: Вера, Надежда, Любовь.

В «Новом завете» общая суть этих заповедей и их высший совокупный смысл так изъясняются Господом Иисусом Христом:

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего как самого себя» (Мф. 22.37-39).

• Оскорбления — это довод тех, кто не прав.

• Секрет долголетия: ешьте больше овощей и фруктов и меньше — друг друга!

• Поступайте с людьми так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами.

• Недоверие, апатия, горечь могут разрушить вас, если превратятся в «хлеб насущный». Жить без веры и стабильности, гордости, самоуважения и привязанности к другим — это растительное существование.

• Разумеется, просто убить человека — подойти и ударить до смерти — есть зло очевидное, оно карается законом. Но вот убивать медленно, каждый день понемногу: недоверием, замалчиванием, непризнанием, клеветой за его спиной, когда он, отчаявшийся, непонимающий, откуда что на него сыплется, вдруг на всем бегу загнанно падает и больше не встает, — совсем другое дело.

• Что помогает отодвинуть преждевременную старость?

Отвечает геронтолог, академик РАМН, профессор Владимир Николаевич Шабалин: «Работа — физическая и интеллектуальная. Что не работает, то погибает. Если человек перестает работать, он начинает очень быстро стареть. Это особенно заметно, когда, уйдя на пенсию, человек не находит себе места, не может применить свои знания — у него стремительно разваливается интеллект. И, наоборот, если он нашел себе дело по душе, он еще долго живет в добром здравии».

Адрес: Бужениновой Александре Сергеевне, 309165, Белгородская обл., Губкинский р-н, с.Уколово.

Не стало Льва Николаевича Маркова. Ушла эпоха...

В тот весенний день, когда потрясенные горем сотни друзей, учеников и единомышленников Льва Николаевича Маркова провожали его в последний путь, в Москву пришла столь любимая им — мастером спорта по лыжным гонкам — зима: с морозом и белым пушистым снегом.

Неожиданно и слишком быстро ушел от нас выдающийся спортивный врач XX века, много раз признававшийся лучшим спортивным врачом России, президент Федерации спортивной медицины России, профессор Лев Николаевич Марков. Он был совестью спортивной медицины, врачом от Бога, он нес в себе лучшие черты благороднейших и самоотверженных представителей

медицины XIX века — докторов Газа и Чехова. Он делал только добро, тридцать лет проработав главным врачом 1-го Московского

врачебно-физкультурного диспансера. Диспансера, который он, по существу, создал. После окончания института в трудовой книжке Л.Н. Маркова есть всего лишь одна запись: он всю творческую жизнь отдал родному диспансеру, превратив его в настоящий, отвечающий современным требованиям медицинский центр. Здесь побывали фактически все выдающиеся спорт-



смены нашей страны, потому что Большой Спорт, к сожалению, не обходится без травм. Сотням олимпийских чемпионов

Л.Н. Марков и его помощники подарили возвращение на беговую дорожку, лыжную, футбольное или хоккейное поле. Список тех, кто своим чемпионством обязан Льву Николаевичу, обширен. Нужно просто взять олимпийскую энциклопедию и, посмотрев звездную летопись, безошибочно позвонить любому из чемпионов. На вопрос: «Какую роль в вашей жизни сыграл Лев Никола-

евич Марков?» каждый спортсмен ответит: «Он был мне отцом, братом, добрым советчиком, требовательным и подчас беспощадным, строго стоящим на соблюдении режима, разработавшим для нас свои уникальные рекомендации по возвращению в спорт».

Лев Николаевич много лет работал медицинским консультантом «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение».

А для нас лично он был надежным другом в течение нескольких десятилетий.

«Да, уходит наше поколение, рудиментом в нынешних мирах. Словно полужесткие крепления или радиолы во дворах...»

Анатолий ЮСИН.

Среди наших авторов есть как профессиональные поэты, так и поэты-любители. Нам присылают даже книги стихов, вышедшие небольшими тиражами. Харьковчанка Людмила Михайловна Осанова, которая полностью потеряла зрение, познакомила нас со своим циклом стихов «Зеленая аптека». Думается, ее строки придутся по душе не только знатокам поэзии, но и станут полезными для тех, кто увлекается траволечением.

АИР

Над водною гладью,
на озере чистом
Расправил аир
мечевидные листья
И робко зацвел на
зарю первоцветья,
Направив, как копья,
початки соцветий.

Но в наших родимых
зеленых просторах
Аир не дает ни плодов и ни зерен.
А там, на Востоке, в далеком Китае,
Плоды его красные вызревают.

Но суть не в плодах
и даже не в листьях!
Вся сила аира —
в его корневищах.

В полузабытом тринадцатом веке
Татарская конница шла через реки.
Бросали татары куски корневища,
Чтоб стала вода безопасней
и чище.

С времен тех далеких
«татарское зелье»
Проникло глубоко
в славянские земли.
Аирные заросли есть и поныне
В прудах и озерах
по всей Украине.

Я осенью поздней,
надев сапожищи,
Поеду к озерам копать корневища.
Почищу, помою, на кухне развешу
И буду аирным дышать ароматом.
Потом измельчу,
на кусочки порезав,
И щедро раздам
ветеранам-солдатам.
Кому-то целебные эти коренья
Улучшат плохое пищеваренье,
Кого-то взбодрят,
а кому-то подлечат
За долгие годы уставшую печень.

Таков он, аир — «татарское зелье»,
Проникший когда-то
в славянские земли.

КРАПИВА

Она знакома каждому,
и малому, и старому,
Она их обжигала не
раз наверняка.
Ее, такую жгучую,
сердитую, кусачую,
Эстонцы называют
«поцелуй холостяка».

Растенье это давнее.

Еще в старинных травниках
Описана крапива
как целебная трава.
Она кровотечение
умеет останавливать
И боли умирять,
коль разболится голова.

Какое это дивушко —
зеленая крапивишка!
И тем, кто щи с

крапивишкой
готовит на обед,
Она продляет
молодость
и прибавляет силуш-
ки,
И лечит малокровие,
и даже диабет.

И у зеленых зарослей
припомнилась мне старая
Та Андерсена сказочка
про диких лебедей,
Как братьям заколдованным
сплела кольчужки новые
Любимая сестричка
из крапивных из стеблей.
И превратились лебеди опять
в красавцев-молодцев,
И в этом им крапивишка-крапива
помогла!

А вам она, друзья мои,
поможет быть здоровыми,
Зеленая крапивишка —
целебная трава!

МЕДУНИЦА

На опушке под
кустами,
На поляночке
лесной,
Где последний снег
растаял
Над пожухлою
листвой,

Под апрельским
небом чистым,

В мягких лучиках тепла,
Под сияньем золотистым
Медуница расцвела.

Стебелек прямой, недлинный,
А соцветье — завиток.
Есть в нем розовый

и синий,
И лиловый есть
цветок.

Вот над розовым
цветочком
Загудел мохнатый шмель
И в нектар свой хоботочек
Опустил он, как в купель.

Медуница, медуница —
Первоцветная краса.
Не забудь ей поклониться
В час, когда сойдет роса.

Собери в букетик малый,
Вместо чая завари,
Выпей, чтоб легко дышалось.
Если кашель — повтори.

Если астма беспокоит
И удушье нападет,
Выпей чашечку настоя —
Приступ вскорости пройдет.

Если в легких воспаленье
И в груди простудный жар, —
Отвари это растение,
Выпей тепленьким отвар.
Над цветущей медуницей
Небо в ясной синеве.
Не забудьте поклониться
Самой ЛЕГОЧНОЙ траве

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Снега еще в
оврагах не растаяли,
В лесу еще зима
белым-бела,
А под крутым
обрывом
на проталине
Мать-и-мачеха,
робея, расцвела.
На стебелечке
сизом, чуть



заметном
Горит она, как желтый огонек...
Как будто кто-то новую монетку
Здесь обронил, а вот найти не смог.
И хочется, как в детстве,
прямо с берега
По липкой глине под откос
сползти.
Достать ее, согреть —
и очень бережно
Весной домой в ладонях
принести.

ОМЕЛА

Омелушка-омела
зимним утром расцвела,
На деревьях шаровидные кусты.
Я сниму ее багром,
принесу в мой теплый дом
И повешу на веревочку сушить.
Омелушку-омелу
я на спирте настою,
Разведя его водою пополам.
А потом,
а потом в пузырьочки разолью
И раздам своим знакомым
старикам.

Пусть давление у них
опускается вниз,
Пусть их головы седые не болят.
И атеросклероз не доводит
до слез.

Этих старых, чудом выживших солдат.
Даже рак,
даже рак начал пятиться назад
Под влиянием лекарств из омелы.
Омелушка-омела — не растение,
а клад.
Собери ее шары в конце зимы.

Адрес: Осановой Людмиле Ми-
хайловне, 61003, Харьков-3,
Московский проспект, д. 15, кв.
90.

Запатентовано в России

АППАРАТ «БОРКАЛ» ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

Известно, что дыхание является одним из основных факторов обеспечения жизни и здоровья человека. Через дыхание можно влиять на органы и системы всего нашего организма.

Новый ингалятор-тренажер дыхания «Боркал» создан в результате многолетних исследований и критического анализа различных конструкций аппаратов, применяемых в отечественной и мировой практике лечения организма через дыхание. Все эти аппараты можно объединить в основные группы: ингаляторы, тренажеры дыхания и гидро-аэро-ионизаторы. В аппарате «Боркал» эффективно сочетаются полезные свойства, присущие указанным трем группам аппаратов. К тому же, он прост в пользовании, допускает раздельную регулировку нагрузок на легкие при вдохе и выдохе в зависимости от

возраста больного, от емкости легких и характера заболевания.

Аппарат «Боркал» позволяет лечиться даже без применения лекарств. А в случае применения лекарств (в виде нескольких капель в воду, заливаемую в аппарат) процесс оздоровления значительно ускоряется с одновременным сокращением расхода лекарств в несколько раз.

По результатам двухлетних клинических испытаний в нескольких институтах Минздрава РФ ингалятор-тренажер «Боркал» рекомендован к применению больным, страдающим такими заболеваниями, как бронхит, пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, туберкулез легких, гипертония, гипотония, ишемическая болезнь сердца, сосудистые заболевания, атеросклероз, расстройства нервной системы

Пользование аппаратом «Боркал» обеспечивает улучшение обмена веществ и повышение иммунитета организма, что в свою очередь способствует избавлению от многих других заболеваний и омоложению организма. Аппарат рекомендован также и здоровым людям для профилактики заболеваний и спортсменам для повышения резервных возможностей организма.

Ингалятор-тренажер «Боркал» запатентован в России (патент № 2129884 от 10.05.1999 г, авторы - Борбат П.Т., Калмыков В.М.), регистрационное удостоверение Минздрава РФ № 29/09010201/3503-02 от 28.03.2002.



Предприятие-изготовитель: ООО «ЭКОТЕХ-2000».

Тел. (095) 275-52-62, 275-76-28. Адрес: 109280, г. Москва, а/я 35.

Стоимость аппарата в Москве - 190 руб., а с пересылкой в другие регионы РФ - 230-250 руб.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Хочу через любимую газету сказать спасибо врачам гомеопатического центра «АКОНИТ». Моей дочери Ирине была уже назначена операция по миоме, еще у нее узел в щитовидке — она пила гормоны. В «АКОНИТЕ» ей полностью проверили организм на компьютере, нашли еще мастопатию, дисфункцию, остеохондроз — а ей всего 38 лет. В центре ею занялись всерьез: выбрали для нее гомеопатию по особой схеме. Уже через 2 месяца миома наполовину рассосалась, наладилось все остальное, даже настроение. Еще через месяц после обследования отменили гормоны и сняли с учета по гинекологии. А ведь до этого она так долго мучилась! И по деньгам вышло недорого, и с лекарствами без проблем — своя аптека. Еще раз спасибо — благодаря вам мы узнали об «АКОНИТЕ».

Веселовская Е.И.,

Москва, 117152, Севастопольский пр-т, д. 6, кв.39.

Москва, ул. Перовская, д.65.

Тел.: 918-5997, 302-3442, 782-8138, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 12 мая

Per yd. 00376.P.643.01.2002, 003752.P.643.01.2002

Окулист рекомендует

ЧЕРНИКА — НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО ДЛЯ НАШИХ ГЛАЗ

«Прочитала статью о том, что черника издавна используется в народной медицине и способна улучшать зрение. Мне было интересно посмотреть, как именно это подействует на меня лично, и я приобрела большую баночку СУПЕР-ОКОВИТА себе и сыну и баночку АНТОКСИНАТА для глаз своей маме. Результаты были уже через неделю приема»

Глаза перестали уставать! Все стало четким и ярким, как в детстве!

А я уже просто привыкла к этому туману и дискомфорту в глазах.

Но окончательно я поразились, когда пришла к окулисту. Я стала видеть на две строчки ниже! Врач рассказал, что улучшение произош-

ло, потому что ослабленные из-за неправильного питания, экологической обстановки и повышенной нагрузки глаза, особенно в темное зимнее время, получили долгожданные витамины и целебные элементы черники, которые и дали силу и здоровье моим глазам. Маме препарат тоже понравился. «Я стала лучше видеть», — радостно говорит она.

Спасибо врачам и ученым за этот препарат, на создание которого ушло 8 лет исследований и испытаний. Чувство, когда обретаешь возможность увидеть своими глазами все яркие краски мира вокруг, не передать! Попробуйте сами — это того стоит!!!

Светлана Ильинична, преподаватель.

Препараты с черникой не имеют никаких противопоказаний, потому что состоят только из натуральных природных компонентов. Непревзойденная витаминная формула и высокое содержание черники отличает эти препараты от себе подобных; делает их особенно эффективными при снижении остроты зрения, повышенной утомляемости глаз, дистрофическом поражении сосудов сетчатки, катаракте, «куриной слепоте» и других глазных заболеваниях.

Попробуйте эти чудесные препараты, и ваши глаза обретут здоровье.

Консультации врача: (095) 105-11-57

Отт.: (095) 412-0112, 412-1557, 415-9594.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 4п. л. Цена свободная. Общий тираж 3.440.729 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

2.205.329 экз.

Заказ № 12218

Подписано в печать

11.04.2003

Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zoi.ru

ЗОЖ

Здоровый
образ жизни



№ 9 (237), май 2003 г.



• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» – вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

Письмо в номер

Дарите людям тепло!

Теперь я стала зожевкой. С нетерпением жду каждый номер вестника, преклоняюсь перед волей и мужеством людей, которые рассказывают о себе, о своей судьбе.

Я по природе своей оптимистка. Всю свою жизнь воспитываю в себе твердость духа, волю. Никогда не сдаюсь, пока есть силы, есть добрые мысли – стараюсь «высеять» доброту и тепло на человеческую душу. Радуюсь успехам окружающих меня людей. Когда в «ЗОЖ» № 4(232) за 2003 год увидела письмо моей землячки Елены Александренко и ее стихи, порадовалась за нее: талантливый человек.

Я тоже пишу стихи, осенью 2002 года увидел свет мой второй поэтический сборник. Мне кажется, что лучшее лекарство в любом возрасте – это любимое дело. Для меня – стихи.

Мелодия победы

И вновь звучит
мелодия Победы,
И снова сердце
ностальгия жжет.
Фронтовики теперь
уж стали седы,
Но держат строй,
когда парад идет.
И светлый праздник
душу согревает,
Солдата шаг становится
бодрей.

Уж он-то знает цену
жизни, знает...
И оттого она ему милей.

Болят душа
фронтовика-солдата,
Но в гордом сердце
и надежда есть:
Не зря же воевал
и он когда-то
За Мужество,
Достоинство и Честь!

Адрес: Аносовой Клавдии Тимофеевне, 690087, г. Владивосток, ул. Луговая, д. 62, кв. 59.

Цитата дня

Сбудутся важнейшие дела
Осенним, летним днем, весенним, зимним,
Желанье жить вновь захлестнет сполна
От чтения «ЗОЖа», ставшего любимым.

Светлана Зиборова.

г. Санкт-Петербург.

Электронный адрес: azd@nekto.net

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

Ваш любимый внук
Аркадий Александровский.
 New York, 658 Montgomery st. #4E



Адрес: Юркову Василию Лаврентьевичу, 352900, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Ефремова, д. 119, кв. 50.

Всю войну мой дед провел,
Он до самого Берлина
По болотам и по минам
Днем и ночью полз и шел,
Чтоб сегодняшним
 детишкам —
И девчонкам, и
 мальчишкам —

Очень весело жилось,
Чтоб лицо войны
 зловещей
Им увидеть не пришлось.
Вот какой мой славный
 дед!
Жить ему желаю
Вместе с бабой двести лет!

Ваш любимый внук
Аркадий Александровский.
 New York, 658 Montgomery st. #4E

ТОГО СОЛДАТА ЗВАЛИ ЯН

Великая Отечественная война никогда не изгладится из памяти тех, кто прошел ее суровыми дорогами. В первых числах августа 1944 года наша 8-я гвардейская армия, сражавшаяся в составе Первого Белорусского фронта вместе с частями Войска Польского, подошла к Висле. Там мы вместе с польскими патриотами сражались против фашистских захватчиков до 14 января 1945 года. В окопах и траншеях крепла наша фронтовая дружба.

Помню польского солдата, его звали Ян. Он научил меня есть картошку в мундире — на плацдарме было много неубранного картофеля, и мы ночью собирали клубни, варили в солдатских котелках, пекли в воронках от бомб и снарядов. Ели в мундире, без соли. Ян объяснял мне, 18-летнему русскому солдату, что это очень полезный продукт, в картофеле много калия, необходимого для нормальной работы мышц, в том числе — и сердечной. Говорил мне Ян о том, что картофель содержит достаточное количество микроэлементов, витаминов В, С, А. Знаете, у нас не болели суставы, хотя и ходили мы во влажной одежде.

Я храню медаль «За освобождение Варшавы», вспоминаю этот город в руинах. А сколько наших солдат полегло тогда! 58 лет минуло, но боль утрат не проходит. Не знаю, читают ли вестник «ЗОЖ» в Польше. Вдруг читают. И, может, откликнется тот самый солдат Ян? Случись это, я был бы просто счастлив!

Адрес: Платонову Фаддею Платоновичу, 429911, Чувашия, пос. Опытный, ул. Иванова, д. 8, кв. 8.

БРАГА ВМЕСТО БАРДЫ

Конец июля 1945 года.

Я, двадцатилетний парень, вернулся из Венгрии, где лечился в советских госпиталях в течение пяти месяцев от тяжелейшего ранения в боях с немецко-фашистскими захватчиками. После этого я, инвалид войны, навсегда распрощался со своим 351-м гвардейским ВДВ полком 106-й Венской дивизии 38-го корпуса.

Отец, мать, братья и сестры (всего вместе с родителями 9 человек) — слезы радости... И... мучительный ревматизм ног у 57-летней матери.

Как-то к нам приехала сестра матери — наша кока Маша. Вечером я услышал их разговор:

— Ревматизм ног? Да ты что, живешь рядом со спиртзаводом и не знаешь, что такую болезнь можно легко вылечить бардой?! Как бы ни перегоняли соответствующую продукцию, скажем, картофель, в спирт, все равно некоторая часть окажется в барде (я уже знал, что барда — это отходы от выгонки спирта. — Авт.) Значит, так, Дашенька, ты берешь барду для кормежки своего скота. Нагрей барду в ведре так, чтоб опущенные в нее ноги еле терпели ее горячую температуру. Держи ноги часа полтора в такой ванне. И так — 12 процедур, — советовала сестре Маша.

Мать выполнила этот совет. И более у нее никогда не было ревматизма ног. Вот так.

«Отлично, — скажет читатель. — Но мне-то где взять эту барду?!»

Ну, тогда я открою вам метод, за который в советские времена могли и засудить. Итак, приступим к изготовлению импровизированной самодельной барды. Короче говоря, из-

готавливаем самогонную закваску готового продукта на 3 литра. Как это сделать, — убежден, знают все.

Окуните в ведро ревматические ноги и выдержите те 12 процедур.

Кстати, когда я вернулся из госпиталей (а пролежал в пяти из них — в городах Шопрон, Секешфехервар, Баден, Сегед, Кешкемет), через какое-то время ко мне вернулся ревматизм ног, который я «заработал» после ремеслухи на оборонном заводе в Ижевске. С ним же и ушел на фронт Великой Отечественной.

Вылечил свой ревматизм я по последнему описанному мной рецепту — с тех пор и не знаю, что такое ревматизм ног. Но подозреваю, что так же можно вылечить эту болезнь и в других частях человеческого организма.

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, д. 31, кв. 1.

КАК Я БОЙЦА ЛЕЧИЛ

Во время войны боец моего взвода пожаловался, что у него болят глаза — на обоих ячмень.

— Это поправить очень просто! — говорю я. — Возьмите любую нитку, лучше шерстяную, и перевяжите восьмеркой основания среднего и безымянного пальцев на обеих руках.

— Вы смеетесь, товарищ старший лейтенант! Думаете, я поверю? Я ведь окончил Московский университет! Да и все будут смеяться!

— На насмешки не обращайтесь внимания. Я уверен, что вам поможет!

Боец ушел, но вечером вернулся. Боль, видимо, стала нестерпимой.

— Скажите, серьезно поможет?

— Мне помогает. Надеюсь, поможет и вам.

Утром прибегает радостный боец:

— Боль сразу стала стихать. А сейчас на обоих глазах почти ничего нет! Но вы объясните, как и почему это происходит? Я ничего не понимаю.

— Не знаю. Меня так лечила бабушка. Только, если ячмень на правом глазу, надо перевязывать пальцы на левой руке, если на левом — то на правой.

Однако через полвека я наткнулся на заметку, которая в какой-то мере проясняла суть лечения.

В ней говорилось о Суджок терапии. Она лечит многие болезни без всяких лекарств.

Излечение наступает от надавливания на определенные точки или участки на лицевой или тыльной сторонах ладоней рук или стоп ног, ответственные за соответствующие органы. Думаю, история с перевязыванием пальцев из этой же области.

Адрес: Хохлову Сергею Ивановичу, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., д. 17, кв. 15.

«ЗОЖ»: Сергей Иванович, о Суджок терапии мы в свое время писали очень много и подробно. Попробуйте посмотреть в библиотеках. В крайнем случае позвоните сотрудникам вестника: 917-89-78. Вам помогут подобрать необходимый материал.

ДОЛГОЕ ПРОЩАНИЕ С БОЛЕЗНЬЮ

После письма «Но и своих усилий не уменьшаю», опубликованного в «ЗОЖ» № 21 (225) за 2002 год, мне пришлось много писем с просьбой подробнее рассказать про методы лечения коксартроза. Дорогие мои, никаких лекарств, кремов, мазей и таблеток я не

...читаную! Просто знаю причину возникновения этой болезни. А начинается она из-за нехватки кальция в костях. Происходит нарушение их химического состава, строения и функций. Появляется боль. Значит, надо сделать таким образом, чтобы кальций «шел» в кости. Например, я ем творог. А чтобы кальций лучше усваивался, необходим витамин D₃ — это сок лимона. Летом, когда получишь загар, организм сам вырабатывает этот витамин.

Но мое самое лучшее лекарство — это спорт. Впрочем, это средство подходит лишь для энергичных людей, а не для лентяев. Самое главное, что от физподготовки я получаю гораздо большее удовольствие. Она лучше влияет на психическое и физиологическое состояние всего организма, чем упаковка таблеток.

Сейчас бегаю, по три раза в неделю хожу в спортзал, занимаюсь боксом с «грушей»: наношу удары ногами, правда, пока лишь на уровне поясницы «противника». После того, как я прошел курс грязелечения в Пятигорске, — мышцы ног стали пластичными. Пока то, что я делал раньше, выполнить не могу, но верю: было бы желание и стремление — и результат появится!

Благодаря Господу сохранил не только жизнь, но и силу воли. А не было бы силы воли, то до сих пор ездил бы на инвалидной коляске.

А дальше — дело за вами. Если вы мне поверите, начнете заниматься, например, физкультурой, то будете чувствовать себя лучше, увереннее либо будете тратить большие суммы денег на лекарства, совершенно ничего хорошего не сделав для здоровья. Выбирайте и запомните: вам нужно только желание и самоуверенность. Это — самые главные причины излечения с болезнью.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141000, Московская обл., г. Королев-10, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 169.

«ЗОЖ»: Это четвертое письмо Сергея Родина, и будем полагать, что злключения нашего автора счастливо завершились.

А начались они 19 мая 1993 года, когда капитан ВВС, летчика I класса — летал на СУ-25 «Грач» — сбила машина. Больше года — в коме. Реанимация. Операции. Неподвижность. И отчаянные попытки врачей спасти жизнь летчика...

Обо всем этом рассказано в 4-м номере «ЗОЖ» аж за 2000 год. И наконец — это письмо.

Конечно же, можно сделать ссылки на молодую организм. Но и жажда жизни, и мужество сделали свое дело. И сегодня здоровый человек Сергей Родин — перед вами. Поздравим его вместе!

ДАЖЕ ПОХУДЕЛА!

Исповедую здоровый образ жизни. По утрам делаю зарядку, зимой хожу на лыжах, летом работаю в саду. С весны прошлого года, как сошел снег, зазеленела травка в саду, я стала готовить салаты из сныти, одуванчиков, иван-чая, мокрицы. Насушила эти травы и пила с ними чай всю зиму.

За лето похудела на 12 килограммов, что положительно сказалось на общем самочувствии. Раньше под пальцами были солевые подушки, сейчас они рассосались. Заметила, что улучшились зрение и слух.

Так же проверила на себе рецепт из «ЗОЖ». Много лет меня изводила изжога (у меня язва 12-перстной

кишки). Тогда я натерла головку лука, смешала с сахарным песком и тут же съела столовую ложку этой смеси. Боль и жжение утихли через 10 минут. Днем доела всю кашу. Теперь регулярно ем эту кашу и обхожусь без соды, которую я пила каждый день на протяжении 20 лет.

Сейчас осваиваю калмыцкую йогу. Стала к утренней гимнастике добавлять приседания с задержкой дыхания, а уже сейчас за 2 недели добилась того, что делаю в течение получаса 12–15 подходов по 20–25 приседаний.

Можно начать следующим образом. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, дышите спокойно. Потом сделайте глубокий вдох и закройте указательными пальцами нос, присядьте, нагнувшись туловище вперед параллельно полу, считая при этом один-два-три-четыре и снова один-два-три и так далее. Не напрягайтесь, сколько получится — столько получится. Потом сделайте другие упражнения — и снова приседания. Помогает, это упражнение стоит освоить.

Однажды летом у меня вылез чирей в носу. Перекосилось все лицо, краснота пошла в глаз. Когда пришла к ЛОР-врачу, он прописал мне таблетки, мазь, капли. Вечером пошла на дачу, а по дороге через лес вспомнила, что моя приятельница вылечила конъюнктивит отваром листа осины.

Нарвав пригоршню листьев, дома залила их холодной водой, потом довела до кипения, сняла с огня и укутала. На ночь поставила кастрюлю рядом с постелью. Мочила в отваре хлопчатобумажную тряпочку и прикладывала на лицо 7 раз. Утром же встала и сразу окунулась в работу, забыв о болячке, а когда посмотрела в зеркало, то оказалось, что лицо чистое.

Адрес: Дуриевой Валентине Федоровне,

142600, Московская обл., г. Орехово-Зуево, Центральный бульвар, д. 7, кв. 139.

ЛЮБИМ МЫ «ЧИСТЫЕ ИСТОКИ»

Я считаю, что человек может быть здоров только в естественной гармонии с природой. И вовсе не обязательно дожидаться пенсии, чтобы уехать в деревню.

Сейчас вокруг многих городов есть экопоселения. Создается подобное и у нас в 30 км от города Кирова. Вид пока нежилой, но уже около 100 семей-единомышленников взяли в долгосрочную аренду заброшенное поле. Получилось чуть больше гектара на семью. Выделили место и под будущую школу, место общих сборов и собраний, разметили дороги. Вокруг участков — мы называем их именами — посадили лесозащитную полосу. С северной стороны поля смешанный лес, недалеко — чистый пруд, большой и красивый, с родниковой водой. Кстати, и свое поселение мы назвали «Чистые истоки». Вокруг тоже есть поселения дачного типа, но некоторые люди живут там круглый год. Это удивительной красоты место — живописная долина простирается на десятки километров, видна старинная церковь, которую расписывал художник Виктор Васнецов.

Мы привезли из Коми больше тысячи кедров, высадили на поле, заложили и дубовые аллеи, и лиственные. Душа радуется! А когда весной зацветают кустарники и цветы — петь хочется.

А еще — какую же ценность для здоровья человека имеют овощи и фрукты из собственного сада-огорода. Они ведь лечат

своего благодетеля, не то, что лекарства. Собираем мы и другой урожай-лозу, плетем из нее полезные в быту вещи — потрясающий интерьер получается. Стали выращивать и лен для одежды. Тоже интересно.

К нам стали приезжать новоселы из других деревень на экскурсию и для обмена опытом. Даже из Германии несколько семей захотели поселиться у нас. Это же что-то значит!

Для обработки почвы под овощи мы используем минимум химических удобрений. Все делаем пока примитивно — плоскорезами и тяпками. И земле не больно, и нам легче. Думаем завезти лошадей и коз, а мясо у нас многие не едят, и так обойдемся. А вот другая забота связана с иппотерапией — занятием конным спортом. Тут охотников найдется немало.

Напоследок я хотела сказать, что и сейчас можно жить, словно в райском саду, только не надо лениться и ждать пенсии. У нас на поселении, кстати, много молодых семей.

Адрес: Сунцовой Елене Евгеньевне, 610048, г. Киров, ул. Московская, д. 134, кв. 46.

Я — СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Здравствуйте, все зожевцы, мои дорогие и верные друзья.

Я инвалид III группы с детства. Родилась в начале войны, а через два месяца мама получила похоронку: папа погиб в 25 лет. Пережили мы с мамой и голод, и холод, и болезни. Но благодаря трудолюбию и правильному образу жизни выжили.

Я, окончив техникум, вышла замуж, родила дочку (кстати, пять лет назад я после смерти мужа переехала жить из Саратовской области в Московс-

кую, так как сюда после окончания института МАДИ была направлена на работу моя дочь). Живем мирно, дочка, зять и внучатки у меня хорошие. Сережа — студент второго курса, а Леночка учится в 7-м классе лицея, конечно, отличница.

Я — счастливый человек! Хотя реформа «съела» все накопления, хотя хожу с палочкой, а пенсия, несмотря на 30-летний непрерывный стаж, минимальная, я не унываю.

Летом купаюсь в нашем красивом озере Сенеж, зимой обливаюсь холодной водой, пью чай из трав, в аптеку вообще не хожу. И еще работаю в палатке — продаю мороженое и сигареты. Еще я солистка хора и пишу для души стихи. Даем концерты в больницах, а в отделении дневного пребывания пенсионеров даю сольные концерты. Несколько раз выступала по радио. Выписываю «ЗОЖ» и читаю с удовольствием уже много лет.

А ТЕПЕРЬ СОВЕТ

У меня в конце войны появилось бельмо на обоих глазах, полгода я ничего не видела. Мама вылечила меня медом. Натуральный мед, закрыв в пузырьке, ставила в печь, обмазав тестом. Утром вынимала и капала мне в глаза без пипетки — сколько получится. После нескольких процедур я стала видеть и до сих пор читаю газеты без очков.

В заключение мои частушки:

Ни гречихи,

ни пшеницы —

Заросли травой поля.

Все везут из-за границы,
А не сеют ни (шиша).

Депутаты порешили,
Чтобы долго

мы не жили.

На овсянке проживем,
И станцуем, и споем.

Ой, гармошка заиграла,
Зашумел зеленый лес.
В пляс пошли

пенсионеры —
Закачался райсобес!

Если хочешь

подлечиться,

Выпиши газету «ЗОЖ» —
Посмеешься

и поплачешь,

И рецепты в ней

найдешь.

Я газету «ЗОЖ» читаю
С удовольствием всегда.
Много нового узнаю.
Мне и горе — не беда.

До свидания, мои дорогие. Здоровья, любви, мира. Целую всех!

Адрес: Майоровой Валентине Яковлевне, 141500, Московская обл., г. Солнечногорск, ул. Крестьянская, д. 1, кв. 55.

«ЗОЖ»: Признаемся, Валентина Яковлевна прислала письмо давно. Так уж получилось, что оно залежалось среди писем, отложенных с пометкой «не срочно». Но, как говорится, правда все же восторжествовала.

СМЕСЬ ВОДКИ С МАСЛОМ ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАК

С горечью и обидой вспоминаю тот день, когда я пару лет назад случайно купила в киоске вестник «ЗОЖ». Вы спросите: «Почему же с горечью, почему с обидой?» Да потому, что страдала я почти два десятка лет (распространенный остеохондроз), а вылечилась за четыре месяца, принимая по рецепту «ЗОЖ» смесь Н. Шевченко. Значит, будь я знакома с вестником на десяток лет раньше, я бы уже все эти годы была здоровой.

Если бы вы знали, как я эту смесь пила! Резко выдыхаю воздух, пальцами зажимаю нос и, зажмурив-

шись, выпиваю. Ну, не принимает мой организм даже запаха спиртного. А тут, пусть и не много, но — водка!

Как бы там ни было, а эта «смерти подобная» смесь сотворила со мной чудо: я забыла о своих многолетних мучениях и могу теперь /слава тебе, Господи!/ лежать на кровати, закинув руки за голову. Как это прекрасно, поймет тот, кто знает, что такое остеохондроз шейно-грудной области.

Теперь же о прошлых мучениях мне напоминают только «шишки» от уколов, которые приходилось делать, спасаясь от нестерпимых болей, в течение пяти последних лет.

Отклик на мою заметку «Даю слово» /«ЗОЖ» № 18 (222) за 2002 год/ был для меня ошеломляющим — сотни и сотни писем с просьбами «раскрыть секрет» оздоровления с помощью обливания, соблюдения диеты, физических упражнений... Я ответила всем — от души, даже тем, кто забыл вложить чистый конверт: ведь беспокойство человека о собственном здоровье стоит дороже.

Очень многие женщины — молодые, еще и сорока нет — пишут о проблеме «избыточного» веса и возникающих на этой почве моральных травм: «муж разлюбил», «стала неинтересна» и так далее вплоть до: «Не хочу жить...»

Ограничусь коротким замечанием: дорогие женщины, это не вас «разлюбили», а вы сами разлюбили себя. Смотрите чаще в зеркало — вы неповторимы, вы лучше всех! — и такой — прекрасной полюбите себя сами. И тогда вопросы: «худеть — не худеть» — вообще перестанут вас волновать, так же, впрочем, как и ваших мужей. Вы почувствуете себя молодыми, счастливыми, желанными...

Адрес: Верещагиной Ирине, 680025, г. Хабаровск, п. Березовка, квартал Мира, д. 9, кв. 520.

Два последних месяца газеты всего мира и электронные средства массовой информации каждый день с тревогой сообщают о том, что атипичная пневмония с ужасающей быстротой «шагает» по планете. По последней информации Всемирной организации здравоохранения, вирус атипичной пневмонии может передаваться не только воздушно-капельным путем, как считалось раньше. Можно заболеть, прикоснувшись к любому зараженному объекту. Опасность заразиться велика, но многим она почему-то представляется нереальной. По этой причине «ЗОЖ» вновь и вновь возвращается к злободневной теме. Наш корреспондент Светлана Пальмова встретила с директором Научно-исследовательского института пульмонологии Министерства здравоохранения Российской Федерации академиком Александром Григорьевичем ЧУЧАЛИНЫМ. Предлагаем вниманию читателей мнение академика по поводу возникшей проблемы.

История возникновения атипичной пневмонии — давняя, ею врачи стали заниматься еще в конце 30-х годов XX века, а затем вернулись к ней во время вьетнамской войны, которую вели США. Тогда в Индокитае были обнаружены признаки атипичной пневмонии среди солдат.

То есть, хочу подчеркнуть: пневмония была и остается актуальной проблемой, к которой преступно относиться легкомысленно. В последние два десятилетия ученые стали открывать неизвестные ранее возбудители пневмонии. Так, в Ростове и Астрахани обнаружили вирус Западного Нила, который вызвал геморрагическую лихорадку. Оказалось, что болезнь возникает в одно и то же время, но в разных гео-

графических зонах. Когда такая вспышка произошла в Нью-Йорке, посчитали, что переносчиками вируса стали вороны.

В ноябре прошлого года в западных провинциях Китая, в Гонконге, Вьетнаме, Сингапуре появились первые признаки пневмонии, привлекая внимание врачей. Они обратили внимание на необычное течение этой воспалительной реакции дыхательных путей. Раньше именно в этой географической зоне были описаны вспышки микоплазменной пневмонии. Здесь вообще очень высокий уровень заболеваний бронхиальной астмой — ею страдают более 15% населения. Присутствуют и другие легочные болезни. То есть совсем не случайно, что именно в этом регионе возник-

КОРОНА-ВИРУС

ла проблема новой легочной инфекции. Теперь вопрос: насколько она новая, эта инфекция?

В 1997-1999 годах были описаны спорадические случаи заболеваний, которые сегодня трактуются как «тяжелый, острый респираторный синдром» — ТОРС.

Тяжелый — потому, что, как правило, у болезни плохой прогноз; острый — потому, что начинается остро, как грипп; респираторный — потому, что затронуты дыхательные пути. При добавлении термина «синдром» подразумевается, что человек погибает не от пневмонии, а от развития шокового легкого. Отсюда официальное название этой болезни, утвержденное Всемирной организацией здравоохранения и Американским институтом по контролю за инфекционными заболеваниями SARS, в русском переводе — ТОРС.

Итак, удалось выяснить, что случаи пневмонии, которые были зарегистрированы в 1997-1999 годах, вызваны корона-вирусом. И этот же вирус, по всей видимости, стал причиной возникновения атипичной пневмонии. От него погиб один из вирусологов, представитель ВОЗ итальянец Карло Урбани. Умер профессор-патологоанатом из Китая, который производил вскрытие погибшего от ТОРС жителя Вьетнама.

А ведь раньше предполагали, что человек от человека заразиться не может. Но эти две смерти заставили пересмот-

реть такую точку зрения. В то же время жены, братья, сестры, находящиеся рядом с больными родными, не заболевали. Значит, недуг поражает тех, кто находится в очень тесном контакте с больным, а это врачи, медицинские сестры, технический персонал, то есть все те, кто проводит определенные манипуляции на дыхательных путях.

Фактор риска при таком «общении» достаточно высок, что подтверждает печальная практика.

Тут следует сказать о том, что ученые с мировыми именами занялись поисками вируса неизвестной болезни. В Германии, Канаде, Франции, Гонконге работают сильные группы вирусологов. Уже самые первые анализы убедили в том, что «действует» семейство парамикровирусов. Сюда относятся: вирус кори, вирус паротита и так далее. Позже появилась информация о том, что пневмонию вызывает голландский вирус метапневмонии, а в начале апреля ученые окончательно остановились на том, что более чем в 40% атипичную пневмонию вызывает корона-вирус.

Практически каждый человек в течение своей жизни переболел этой вирусной инфекцией. Выделены две группы — рино-вирус и корона-вирус. Человек сталкивается с ними особенно в сентябре-октябре, когда возвращается после отпуска домой. Появляет-

СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ

ся насморк, болит горло. Львиная доля — 60% инфекций верхних дыхательных путей вызывается корона-вирусом. При этом никогда прежде он не проникал в нижние отделы дыхательных путей. Так что же произошло с ним, почему он изменил, как мы говорим, свой тропизм, стал агрессивным? На эти вопросы еще предстоит дать ответы. Считается, что все-таки повинны домашние животные, районы, где сильно развита агропромышленная индустрия, где разводят цыплят, кур, свиней.

Болезнь начинается так, как начинается грипп. Человек в одночасье становится тяжелобольным: высокая температура и как следствие — быстрое размножение в организме вируса. Болит голова, болит кожа, невозможно дотронуться до тела, мышцы, сухожилия — все болит! Это происходит в первые два дня заболевания. Но не надо забывать, что есть еще инкубационный период — от двух до десяти дней. Причем, если человек заражается от человека, инкубационный период короткий, всего 2-3 дня; если от животного — до 10 дней. И первое, что следует сделать — это померить температуру. 38-39 градусов — сигнал тревожный! А если на температуру не действуют никакие жаропонижающие средства, организм не реагирует на аспирин — ни в коем случае не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу!

Второй этап — это этап начальных проявлений болезни. Появляется сухой кашель, который ничем нельзя снять. Кашель нарушает сон, больной не может откашляться. Все, о чем я рассказываю, происходило с одной моей больной, которую я вел. Она, слава Богу, поправилась. А дальше события могут пойти по драматическому варианту: это когда к высокой температуре, непродуктивному кашлю присоединяется одышка. Она нарастает, человек задыхается, он не может лечь в подушки, сидеть в кресле. И не помогает лекарство, которое могло бы снять одышку. Вот это и является критическим моментом течения болезни.

Вслед за этим появляются осложнения, угрожающие жизни больного. Таковым является этап развития шока легкого, когда нарушается его основная функция — обеспечение газообмена. Помочь тут может искусственная вентиляция легких, специальные лекарственные средства.

Сегодня уже отработаны определенные методы лечения и помощи таким больным. Это и доврачебная помощь, и изоляция больного, и все карантинные меры. Врачам и медицинскому персоналу рекомендовано работать в перчатках, маске, бахилах, съемном халате, очках. Не удивляйтесь, есть сообщения о том, что вирус может пе-

редаваться и через слизистую оболочку глаза, поэтому очки — необходимая мера предосторожности.

Какие лекарства помогают этим больным? Есть противовирусный препарат — рибовирин. Все, кто применял его на ранних стадиях болезни, получил хороший результат. Когда возникает одышка, помогает рибовирин в сочетании с преднизолоном или дексазоном. Не надо назначать антибиотики, сульфаниламидные препараты — от них в данном случае пользы не будет.

Полагаю, что история с ТОРС должна научить наше общество тому, как надо серьезно относиться к такой болезни, как пневмония. Известно, что у детей до первого года жизни, а также у пожилых людей пневмония является лидирующей причиной смерти. От пневмонии скончались

известные люди, среди них 86-летний академик Иван Петрович Павлов, многие другие.

Да, был период, когда пневмония отдавала «пальму первенства» туберкулезу, от которого умерли Антон Чехов, Фредерик Шопен. Да и сейчас в России ежегодно от туберкулеза умирают 20 тысяч человек, так что проблема остается. Так же, как и проблема пневмонии, смертность от которой в нашей стране превышает 10-15%. С грустью приходится констатировать, что Россия является мировым лидером по гнойным легочным заболеваниям. Так что дел у нас, пульмонологов, хватает. Ну, а что касается ТОРС, или атипичной пневмонии... Сложно определить сроки, когда она перешагнет границы России, но то, что это произойдет, у специалистов не вызывает сомнений.

«ЗОЖ»: Уже, похоже, перешагнул. В Благовещенске (Амурская область) изолирован 25-летний молодой человек со всеми известными признаками атипичной пневмонии. Необходимые анализы для подтверждения — упаси Бог! — диагноза отправлены в Москву. Известно, что молодой человек проживал в общежитии вместе с китайскими гражданами.

То есть в самом факте, что опасность абсолютно реальна, сомневаться не приходится. По данным ВОЗ, на сегодняшний день в мире атипичной пневмонией заболели 5930 человек, умерли 372. Особенно свирепствует вирус в Китае — 3460 больных (159 умерли) и в Гонконге — 1589 (157).

Весьма настораживает «жатва» вируса в благополучной Канаде — 343 (21). Всего же больные атипичной пневмонией обнаружены в 28 странах.

Полагаем, что этой информации достаточно, дабы посеять среди наших читателей — нет, нет, не панику — ощущение инстинкта самосохранения. Берегите себя!

БАБУШКИН АМУЛЕТ

Вся наша семья давно читает «ЗОЖ». С помощью его рецептов бабушка вылечила экзему, мама – гайморит, папу почти не беспокоит хронический гастрит, да и дедушка отложил в сторону костыли, с помощью которых передвигался много лет.

Мне 12, и, слава Богу, лечить меня не надо. А пишу я вам, чтобы рассказать удивительную историю, связанную с «ЗОЖ».

Была весна, а настроение у нас у всех было грустное, потому что мы провожали в армию моего двоюродного брата. Перед прощанием бабушка повесила ему на шею металлический футлярчик, в котором был пепел. На все вопросы по поводу талисмана бабушка молчала. Братишка долго не писал. И наконец мы обнаружили в почтовом ящике письмо от него. Вот отрывки из него: «Я приехал к месту назначения и здорово заболел, меня трясло, как в лихорадке».

Когда стало особенно плохо, я подложил бабушкин подарок под голову и так заснул. А наутро температуры не было, голова не болела, да и кашель прошел. А через несколько дней меня отослали в Чечню. По дороге на нас напали боевики. Один из них выстрелил в меня, но пуля застряла в бабушкином футлярчике. Спас меня амулет. А футлярчик раскололся, пришлось его выбросить».

Прочитав письмо, я спросила у бабушки – что за пепел был в футлярчике? Она перекрестилась и шепнула: «От газеты лечебной – «ЗОЖ». Вот такая история».

Адрес: Кононовой Елене, 142800, Московская обл., г. Ступино, ул. Службина, д. 8, кв. 56.

«ЗОЖ»: Первое, что мы воскликнули, прочитав

письмо Лены: «Не верим!» Но затем, поразмыслив, подумали: «А почему бы и нет?». Единственное отрицательное последствие публикации может состоять в том, что какие-нибудь предприимчивые люди – их вон сколько сейчас развелось – откроют широкую распродажу амулетов. С пеплом «ЗОЖ».

Вот тут не верьте. Готовьте пепел сами!

КЛУБ НАЗВАЛИ «ВДОХНОВЕНИЕ»

Вот уже пять лет живет полнокровной жизнью наш клуб «Вдохновение». И в том, что мы здоровы, имеем возможность дружески общаться, — немалая заслуга вестника.

«ЗОЖ» — приют для тех, кто больше всего нуждается в заботе, в бескорыстной помощи. Он, как солнце, своими теплыми лучами обогревает больных и обездоленных. Так пусть будет счастливым полет лучезарного «ЗОЖ»!

А эти три буквы в нашем клубе расшифровывают так: *Здесь объединились жизнестойкие.*

Адрес: Задко Маргарите, 454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, д.33, кв. 24.

ТЕПЕРЬ СНОВА БЕГАЮ

Работая в школе, всегда вела здоровый образ жизни. Но после сильного стресса слегла с инсультом. Казалось, все кончено...

Но однажды, прочитав «ЗОЖ», подумала: сколько же людей попадают в еще худшие условия, но не сдаются! В этот момент показалось, будто руки сотен незнакомых людей тянутся ко мне, готовые помочь.

...И с огромными усилиями скатилась с диванчика на пол и начала переваливаться с боку на бок, пока медики, наве-

щавшие меня ежедневно, не помогли вновь на него вернуться. Потихоньку начала ползать на правом боку, ходила на костылях. Этот «процесс» длился более полугода, пока меня не перевезли в деревенский дом, неподалеку от леса. Там ползала по траве, радуясь тому, что начинаю двигаться самостоятельно (хотя координация движений была нарушена). И мои усилия не остались без результата.

Сейчас мне 63 года. Теперь встаю в 4 утра, делаю гимнастику и бегаю каждое утро по лесным тропам. Кроме бега, выполняю физическую нагрузку (пилю и колю дрова для печи), летом работаю в огороде. И вот не так давно неподвижные руки стали хорошо выполнять эту работу, ранее совсем незнакомую.

Адрес: Лысенковой Валентине Ивановне, 142067, Московская обл., Подольский р-н, пос. Рогово.

Я СЛОВНО В ОБЛАКАХ ЛЕТАЮ

Спору нет, в трудное время живем. Но если честно, а когда оно было малиной? Может быть, только в юности. Вот и остались счастливы навсегда те, кто сумел сохранить до старости в душе своей юношеские желания.

К примеру, моя соседка. Ей 59 лет. Прихожу к ней в гости, а она танцует, да так лихо, современно, что хоть на эстраду выпускай. Я заряжаюсь азартом, приплясываю, и вот уже мы вместе кружимся в танце.

Кстати, соседка и внешне выглядит просто молодой. Она говорит: «Надо чаще в зеркало глядеться. Коли себе понравишься, значит, и другие будут заглядываться». И это в 60-то лет! А чтобы всегда выглядеть красивой и молодой, она заваривает календулу, замораживает эту на-

стойку, потом кусочками льда каждое утро лицо протирает. Кожа становится чистой, здоровой, а лицо румяным.

Вот, глядите, и молодость вернулась!.. А вместе с ней и желание сочинять стихи.

*Я счастлива и в облаках
летаю:*

*Танцую и пою,
усталости не знаю.
Хочу, чтоб Бог послал
всем людям на земле
Такое счастье, что послал
он мне.*

Адрес: Коршуновой А.Л., 353440, Краснодарский край, г. Анапа, Родниковая ул., д. 12.

РЕКОРД В 65 ЛЕТ

Вот уже два года не расстаюсь с «ЗОЖ» и по его советам восстанавливаю свое здоровье. Не скрою: удастся это не без труда: очень тяжело вытаскивать себя из болота неверия и собственного невежества. Но я твердо убеждена, что это возможно, надо только собрать всю свою волю в кулак и сказать себе: «Я все смогу».

Мои успехи пока не очень значительны — бегаю по утрам, зимой босиком по снегу. Личный рекорд — 5 км установила в день своего 65-летия. Чувствую, скоро откроется второе дыхание, и я буду видеть мир не через кривую гримасу боли в пояснице, а просветленным взором вполне здорового человека.

Очень люблю природу. В юности окончила лесной техникум и с тех пор люблю мечту вырастить в своем городе Рубежное кедр и лиственницу.

Вот вспомнила свою молодость, и на память пришел совет одной доброй женщины, спасшей меня от мастита. Дело было так. После рождения моего первенца, наверное, от неумения правильно сцеживать молоко у меня воспалилась молочная железа, да

так, что врачи предложили сделать операцию. Но я воспользовалась таким рецептом: взяла 1 стакан кефира, 1 чайную ложку пищевой соды, 5-6 капель нашатырного спирта и все эти компоненты смешала. Затем сцедила свое молоко и на ночь наложила на больную грудь компресс — несколько слоев марли, смоченной приготовленной смесью. Утром место, на котором был компресс, промыла, сделала массаж камфорным маслом. Трех процедур оказалось достаточно, чтобы избавиться от мастита.

Очень жаль, что мои дети и внуки, которые волею судьбы живут теперь в другой стране — России, еще не знакомы с «ЗОЖ» — народным лечебником души и тела. Тешу себя надеждой, что у них эта встреча еще впереди.

Адрес: Солодкой Алевтине Ивановне, 93009, Украина, Луганская обл., г. Рубежное, ул. Короленко, д. 6, кв. 6.

«ЗОЖ»: Ничего себе «скромные успехи» — 5 км бега в честь 65-летия. Всем бы нам так!

ЛЮБИТЕ СЕБЯ И НЕ ЛЕНИТЕСЬ

Хвалиться не очень-то скромно, но что делать, если благодаря ценным советам «ЗОЖ» и постоянным собственным усилиям не имею никаких хронических заболеваний. Более того, в свои 60 выгляжу и чувствую себя вполне даже прекрасно. Думаю, что мой скромный опыт поможет кому-то быть в таком же порядке.

В школе я была освобождена от занятий физкультурой в связи с врожденным пороком сердца. Именно это обстоятельство и послужило для меня толчком к занятиям спортом. Наперекор болезни! Потихоньку увлек-

лась и даже поступила в институт на отделение физвоспитания и спорта. О своем пороке сердца, разумеется, уже не вспоминала никогда.

Секретов никаких нет, жизненная установка проста: постоянно (более 10 лет) — на раздельном питании, утром непременно — напряженная зарядка, а по возможности — бег. В свободное время играю в волейбол, настольный теннис. И при этом никогда не знаю, что такое простуда. В связи с этим простой совет, коли простуда все же привяжется.

Утром клизма — полная кружка Эсмарха кипяченой воды плюс столовая ложка яблочного уксуса. Затем — натуральный сок из двух апельсинов и одного граната. Вечером — эта же процедура (клизма, сок). В течение всего дня — чай с малиной.

На следующее утро вы не обнаружите у себя ни повышенной температуры, ни насморка.

Вообще же, ежедневно надо как бы прислушиваться к работе своего организма, и если обнаружен какой-то сбой, немедленно принимать меры. Короче говоря, нужно любить себя и, не ленись, постоянно заниматься собой в любом возрасте. Тогда и не придется жаловаться на пресловутый «букет болячек».

Адрес: Лукинской Альбине Ивановне, 676450, Амурская обл., г. Свободный, ул. Ленина, д. 99, кв. 57.

БОЙТЕСЬ РАВНОДУШНЫХ

Я — учительница. Уже на пенсии. Но мысли о детях не оставляют меня. Что стало с детьми? Впрочем, наверное, то же, что и с нами, погрязшими в болоте равнодушия.

Больно смотреть, когда в

транспорте родители или бабушки усаживают своих дитятей, а сами стоят рядом с тяжелыми сумками. Помогут ли в чем-то им, возмужав, их отпрыски?! А ублажение молодежи водкой? Это ведь тоже от нас, взрослых. Я не раз разговаривала с родителями своих учеников, спрашивала их: «Почему вы пьете, ведь у вас дети, которых надо поставить на ноги?». В ответ: «А просто так. С детства начал — не могу остановиться».

Вот так — с детства начал, со школы. Надо спасать молодое поколение. Я уже устала сражаться на улице или в транспорте с матерщинниками, увещевать их, но и женщины моего возраста не считают сквернословие злом. И опять думается о том, кто же встанет на пути этих пороков общества — милиция, правительство? Объединенными силами можно было бы что-то сделать. Но как же это трудно — преодолеть равнодушие к судьбам окружающих, к своей родной стране, ее природе. Равнодушие это все больше охватывает разные слои населения.

Равнодушие — самый страшный из человеческих пороков.

Адрес: Глазковой Лидии Васильевне, Нижегородская обл., г. Дзержинск, п. Пушкино, ул. Энергетическая, д. 82.

И РАЗВЕЛА Я САД...

Меня поражает тот очевидный для нас, подписчиков, факт, что «ЗОЖ» собрал вокруг себя миллионы добрых, порядочных, сердечных людей. Но то, что очевидно на страницах газеты, далеко неоднозначно выглядит в обыденной жизни. Вот один из красноречивых примеров из собственного опыта.

Десять лет тому назад вышла я на «заслуженный

отдых» — пенсию и решила хотя бы чуточку приукрасить житье-бытье в нашем 16-этажном доме и вокруг него. Мыла исписанные стены в лифтах и на лестничных клетках. Целый месяц сажала по ночам сирень и шиповник на пустыре во дворе дома. Потом два года ухаживала за саженцами (74 куста), таскала воду для полива в ведрах с 10-го этажа, была страшная засуха, но кустики все же прижились.

И вот когда этот зеленый оазис стал радовать жителей округа, именно его-то и облюбовали местные собаководы. Буквально за неделю-другую все кусты молодой сирени были вытоптаны или вырваны с корнем, а бывший цветник превратился в залежь собачьих экскрементов. Вскоре на этом месте поставили гаражи-ракушки. К известному запаху добавились бензиновые зловонье и масляные лужи. Теперь ни травинки, ни кустика... Запустение, грязь и вонь...

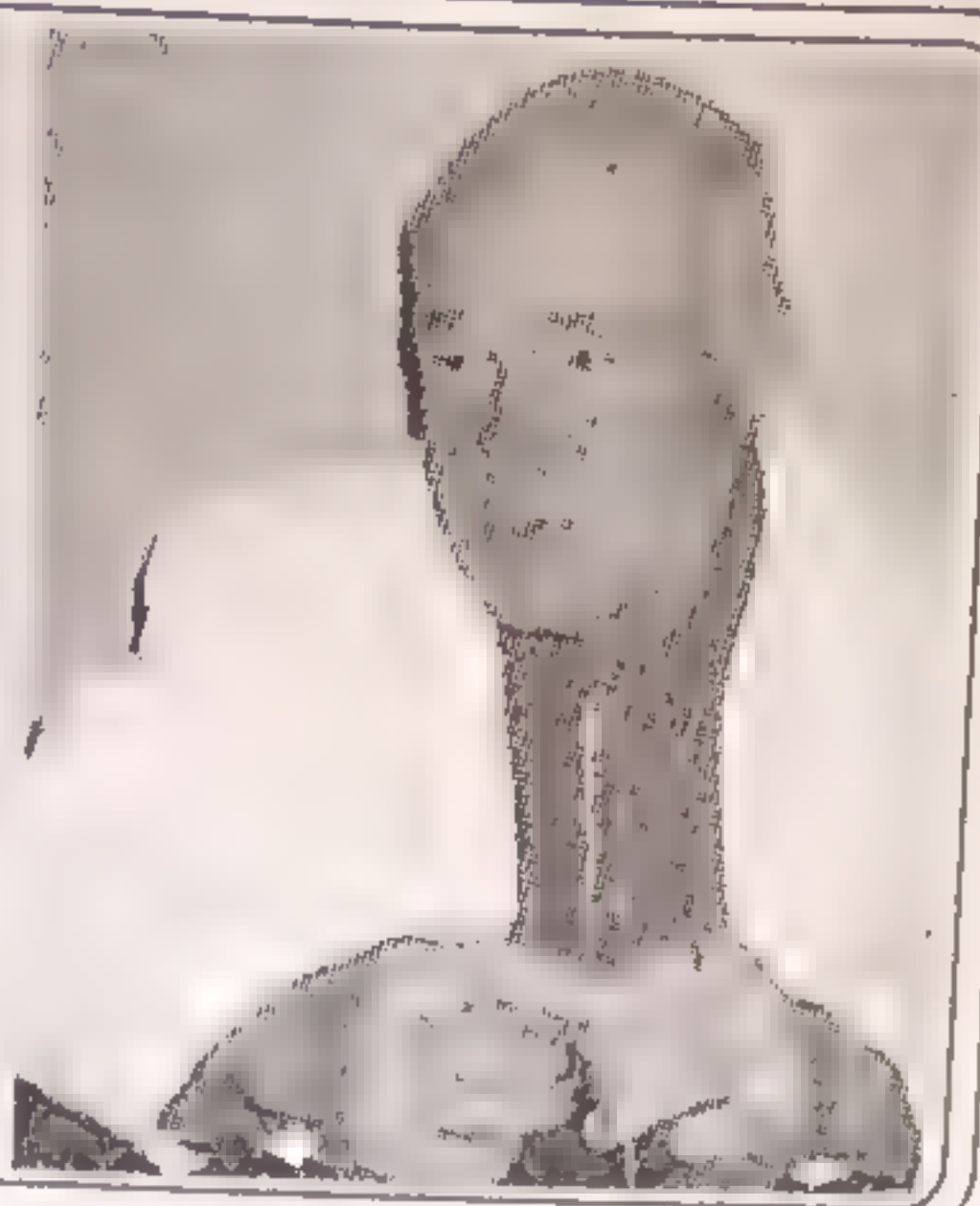
Каково было мне все это видеть? Подскочило давление, заболело сердце... И теперь, спустя годы, глядя на «преобразования» во дворе нашего дома, его жильцы — то есть соседи — рассказывают мне же, что вот был-де когда-то у нас добрый человек, который на этом месте разбил сиреневый сад, а какие-то негодяи взяли его и уничтожили...

Адрес: Мокеровой Галине Михайловне, 117574, г. Москва, Вильнюсская ул., д. 8, корп. 2, кв. 167.

«ЗОЖ»: М-да... Обидно. А мораль такова: особенности национальной добродетели состоят в том, что ее надо не только проявлять, но еще и отстаивать... Не огорчайтесь, Галина Михайловна. Бывает и хуже.

«Надежда», надеемся, не умрет

В 8-м (236-м) номере «ЗОЖ» мы опубликовали коротенькое письмо Сарии Галеевны Абдуллиной, в котором она рассказала о директоре реабилитационного центра «Надежда» сельском враче Альфреде Абдульбаровиче Зиганшине. На фоне весьма частой (и подчас справедливой. — Прим. Адм.) ругани наших читателей в адрес официальной медицины рассказ Сарии Галеевны выглядел «лучом света в темном царстве». И мы отправили в село Ново-Чурилово Арского района, что в Татарстане, нашего специального корреспондента.



Не убий

Участковая больница в отдаленном селе Ново-Чурилово, в восточном углу Арского района, была обречена на закрытие. Подобно трем десяткам других таких же больничек по всему Татарстану. Чиновники размышляли при этом так: невыгодно лечить бедных и содержать лечебницы вдали от крупных городов.

Так бы и канула в прошлое еще одна невзрачная сельская больница, приютившаяся в старом кирпичном доме постройки XIX века. Между тем, простым людям она была остро необходима: со всякой болячкой за 30 км в райцентр не наедешься! На защиту интересов этих простых людей и встал главврач Ново-Чуриловской больницы Альфред Абдульбарович Зиганшин. Уж он-то, как никто другой, знал, как требуется помощь сельским людям, особенно пожилым, накопившим немало хронических недугов за долгую нелегкую жизнь.

К счастью, один из «начальников» понял врача. Алмаз Аминович Назиров, глава администрации Арского района, пошел на необычный эксперимент: участковую больницу перепрофилировали в социально-реабилитационный центр «Надежда», переподчинив его Министерству социальной защиты населения республики. Так в одночасье главврач оказался еще и директором, и снабженцем, и руководителем строительства пристройки, и заказчиком проведенной в деревню ветки газопровода... Приба-

вилось хлопот — отнюдь не денег. Зато лечебница превратилась в здравницу. И сельские жители быстро это поняли и оценили.

Не обжирайся

— Большинство наших недугов — от переедания, — убежденно говорит Альфред Абдульбарович. И в подтверждение своих слов кладет передо мной фотографию своих однокашников. Солидные дяди и тети, завершающие шестой десяток лет жизни.

— Нас выпустилось четверста с лишним человек. Встречаемся мы регулярно каждые пять лет. И всякий раз кого-то недосчитываемся. На последней встрече договорились собираться через три года: слишком быстро уходят друзья. Уже 56 моих однокашников покинули этот мир, не дожив до 60. Для врачей это чудовищно большая цифра. Какой же ты лекарь, вправе я упрекнуть любого из них, если тебе самому не хватило запаса здоровья дожить до не столь уж почтенного юбилея? А почему заболевают и умирают мои ровесники, вы видите: практически у каждого лишний вес. Он неизбежно приводит к засорению организма шлаками. Запаса здоровья хватает до какой-то критической величины, потом сдает либо сердце, либо сосуды, либо онкология бьет по самому слабому органу... Все мои друзья находятся в группе риска. Чтобы им помочь, для начала следует избавиться от одного-двух пудов. Этим я и занимаюсь в

своем центре. Но ни один из однокашников на мой призыв не откликнулся.

Кстати, сам доктор Зиганшин на одной из фотографий двадцатилетней давности тоже смотрелся упитанным пухляшом, таким Винни-Пухом с одутловатым животиком. Лет семнадцать назад, осознав гибельность пути, по которому идет отец малолетних в то время сына и дочери, муж красавицы Флоры Галеевны, он решительно изменил образ жизни. И только расставшись с лишними двумя пудами, а заодно с букетом хронических болезней, врач ощутил моральное право вести за собой других.

Не зашлаковывайся

Ничего изобретательски-значимого, пионерного Альфред Абдульбарович вроде бы и не создал. Комплекс его воздействий на пациентов состоит из методик, древних, как мир: жесткая низкокалорийная диета с элементами лечебного голодания, иглоукалывание, психотерапия и фитотерапия. В каждой из этих методик доктор Зиганшин — традиционалист, добросовестный земский врач. Иглоукалыванию обучался у заезжих китайцев, когда в 70-е годы оно вошло в моду. Психотерапию освоил в институте. А применению трав и минералов учится у нашего «ЗОЖ»: Флора Галеевна с методичностью преподавателя приклеивает каждому номеру газеты ярлычок, на который выписывает все найденные под обложкой полезные мужу со-

веты, рекомендации и рецепты.

Ключевым в своей программе оздоровления доктор Зиганшин считает очищение организма от шлаков. Оптимальным сроком для «капремонта» регулярно переедающего организма он считает три недели. За это время пациент не получает мясных продуктов и яиц. Зато регулярно потребляет каши из всех известных круп, кроме манной и рисовой (эти две Альфред Абдульбарович забраковал из-за их рафинированности, отнюдь не полезной организму). Морковь, капуста, свекла, редька, по сезону и финансовым возможностям, и более дорогие овощи подаются ежедневно. Из фруктов нет места чрезмерно сладким — бананам и винограду, зато каждый пациент получает апельсины и лимоны, предельно богатые витамином С. Особое почтение урюку — самому дешевому: светлых сортов (минимум сахара), пусть всего по пять урючин в день на человека, но питание сердечной мышцы и стимуляция перистальтики кишечника обеспечены.

В программу очищения включается голодание. Оно для каждого индивидуально: кому-то посилено лишь однодневное, а кто-то отваживается и на двухнедельное. Это решается в ходе личных бесед врача с пациентом, по мере осознания больным необходимости столь радикальной меры и его психологической подготовленности к ней.

Как известно, в голодание следует входить постепенно и столь же постепенно из него выходить. Обычно для этих целей используют соки, желательно свежесжатые. Для сельской лечебницы такая роскошь, понятно, недостижима. Поэтому доктор Зиганшин заменил соки урючной водой. Получай свои пять урючин, заливай их кипяченой водой и пей так часто, как того требует отвыкающий от обильных трапез пищевод. Единственный в



разгрузочный день апельсин — это и обед, и роскошь, и украшение стола: дели его на дольки и растягивай удовольствие, насколько позволяет сила воли.

Не чревоугодничай

Решающий, по мнению доктора, эффект оздоровления — в безденежном бытии своих пациентов. Курс профилактики (лечения) в центре «Надежда» стоит 415 рублей. Приезжих — а в Ново-Чурилово приезжают «за здоровьем» и из соседних районов, и из Казани, и с богатенького нефтегазового юго-востока республики, и даже из неблизких вятских краев — главврач убедительно просит других денег, кроме оговоренной суммы и средств на обратный билет, не брать. Пустой кошелек — лучшая гарантия от «партизанских» походов в магазин. Впрочем, в сельмаге, даже имея заначку, не разгуляешься.

И сам Альфред Абдульбарович, и «старослужащие» из числа пациентов «Надежды» постоянно убеждают новичка: *рацион* составлен *рационально*, он предусматривает физиологически необходимый минимум, а голодание под врачебным присмотром не представляет опасности для организма.

— В домашних условиях отказаться от «вкусенького» очень трудно, а для некоторых просто нереально. Здесь же, в особом психологическом пространстве, человеку легче смириться с ограничениями в еде. К тому же он начинает более тонко оценивать восхитительный вкус свежей морковки, сушеного абрикоса, дольки апельсина. Поэтому никто не обижен. А осознание решительного перехода на тропу здоровья помогает каждый прием пищи воспринимать как земное благо.

Очищайся

Фармакопейных арсеналов в лечебнице почти нет. Самое распространенное средство — комплекс очистительных таблеток «Добро и сила». Утром таблетка из одной баночки, вечером — из

другой. Читаю состав «утренней» таблетки: алтей, бузина черная, крушина, лавровый лист, молочный сахар. «Вечерняя» таблетка иная: лист сенны, фенхель, мята перечная, чага, молочный сахар. Этот комплекс недорогой и практически не имеет противопоказаний, поэтому доктор Зиганшин считает его наилучшим.

В сочетании с овощной и фруктовой клетчаткой ежедневного рациона «Добро и сила» практически гарантируют от запора. Запор, особенно хронический, многие даже не считают болезнью. А вот доктор Зиганшин убежден: человек, страдающий запором, подвергает свой организм воздействию ядов и гнилостных бактерий с не меньшим эффектом разрушения, чем живущий в 30-километровой чернобыльской зоне.

Поэтому с запором мириться ни в коем случае нельзя. Кстати, даже ежедневный, но лишь одноразовый стул тоже следует считать запором. В идеале сколько раз в день человек поел, столько раз он должен очистить кишечник. Минимум, позволяющий считать себя здоровым, — два раза.

Если эта норма кому-то кажется труднодостижимой, не следует сразу хвататься за слабительное. Привычка к нему — все равно что привычка ходить с костылями: и не заметишь, как впадешь в зависимость.

Питание, которое главврач организует в центре «Надежда», не позволяет образовываться каловым камням, поэтому ни очистительных клизм, ни приема слабительного не требуется. Если же каловые камни образовались прежде, удаление их совершенно необходимо, чтобы приостановить самоотравление организма. Но все равно при этом Альфред Абдульбарович противник слишком радикальных мер.

— Большие объемные клизмы я не признаю. Очистка кишечника похожа на мытье пола и стирку белья. Вспомните, что вы при этом обязательно делаете: несколько раз меняете воду, верно? Ведь грязная вода

лишь загрязняет. То же самое и при очистке кишечника. Одна, даже «ведерная», клизма мало что дает: под большим давлением вода с гнилостными бактериями поднимается вверх по кишечнику, и часть ее всасывается в кровь, отравляя организм. Поэтому кружку Эсмарха я не признаю и в своем заведении не использую. Если уж без промывания кишечника не обойтись, лучше делать микроклизмы резиновой грушей — тогда, по крайней мере, на смену грязной воде несколько раз подается чистая.

Из всех слабительных в самых трудных случаях доктор Зиганшин использует только 25-процентную сернокислую магнезию: по одной столовой ложке между приемами пищи. При такой малой дозировке эффекта слабительного не возникает, зато сернокислая соль магния размягчает каловые камни и помогает овощной и фруктовой клетчатке вычистить завалы из кишечника.

Принцип по-школьному прост: чтобы натужно не чистить, лучше просто не сорить. Богатая клетчаткой растительная пища при наличии двух актов опорожнения кишечника в день позволяет человеку спокойно жить, осознавая, что самоотравления отходами не происходит. В этом случае даже применение лечебного голодания не делает, по мнению доктора Зиганшина, клизму необходимой.

Не болей

И от каких же недугов может избавить столь нехитрая, на первый взгляд, методика?

Судите сами. Вот какие побежденные хронические болезни значатся в карточках пациентов «Надежды»: гипертония, ревматоидный полиартрит, артриты обменного генеза (в просторечии

отложение солей), остеохондрозы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, катаракта...

Как видим, в основном это болезни среднего и пожилого возраста. Хотя у этих болезней, как известно, наблюдается тенденция к «омоложению».

В коридоре лечебницы я увидел студентку местного колледжа. 19-летняя девушка страдала таким острым остеохондрозом, что уже не могла посещать занятия. Пролежав неделю у доктора Зиганшина, она уже порхает по коридору с улыбкой на лице: боли отпустили.

А 84-летняя женщина, сбросившая за два курса лечения 16 килограммов, будто вернулась к жизни. В районной больнице от нее отмахивались: «Ну что вы, бабушка, хотите, в таком возрасте чтобы сердце не болело!»

Избавиться от катаракты без операции — об этом заговорили лишь в последний год: будто бы изобрели чудодейственные капли. Доктор Зиганшин их даже не видел. А от операционного стола увел нескольких больных. Оказывается, при плановом очищении с помощью голодания настолько активизируется кровообращение в микрокапиллярах вокруг глазного яблока, что катаракта рассасывается.

Центр «Надежда» имеет официальный статус лечебного учреждения дневного пребывания пациентов.

— Конечно, те, для кого обязательен золотой унитаз, сюда не приедут, — иронизирует земский врач, — их ни урючной водой, ни апельсином не заманишь. Но кто хочет свернуть с идущей под уклон дороги хронических болезней на тропу здоровья, те приезжают и получают то, чего хотят.

Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Мы представляем, сколько же наших читателей пожелают немедленно отправиться на лечение к Зиганшину. К сожалению, «пропускная способность» Центра всего 25 коек для реабилитации.

Так что, прежде чем принимать какие-то решения, позвоните или напишите. Тел. центра: 8-843-66-52-234. Адрес: 422000, Татарстан, Арский район, село Ново-Чурилово, реабилитационный центр «Надежда».

ПОЗВОЛЬТЕ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ

Ваши советы, письма читателей очень интересны и полезны даже мне, человеку, много лет идущему по пути оздоровления. Очень может быть, что именно по этой причине особого желания писать в «ЗОЖ» не было. Но интервью «Еще раз про «чистку печени» с врачом Анатолием Афанасьевичем Ильченко (в «ЗОЖ» № 5(233) за 2003 год) заставило меня взяться за перо.

С 27 и до 42 лет чем только я не болела! Ко всем хроническим желудочно-кишечным, опорно-двигательным, дыхательным «болячкам» прибавился артроз коленного сустава и левой ступни. Назначения врача не помогали.

А тут подвернулся Поль Брэгг с его книгой «Чудо голодания». Он пишет, что у нас в ступне 36 косточек, которые снабжаются смазкой — синовиальной жидкостью. От зашлакованности организма жидкость цементируется и ступня может просто окаменеть. Вот тебе и артроз. А лечение — голод. Начала каждую среду голодать, фельдшер в медпункте посоветовала еще делать клизмы. И пошло — клизмы ежедневно, голод по средам. Через 3 месяца я почувствовала облегчение в коленке и стопе, общее состояние улучшилось. Тогда — полный вперед. Подключила еще 3 дня голода в квартал и выход из голода на строгой диете. И только радовалась.

Попала на лекцию к Ивану Павловичу Неумывакину. Общалась с ним, рассказала, что голодаю. Он посоветовал: «Хорошо! Но почистите печень, в книге у меня об этом написано». И я **без совета врачей, без всяких консультаций**, но осторожно, удлиняя сроки подготовки, прислушиваясь к себе, медленно двинулась к чистке. От теплых пяти клизм травой гор-

ца почечуйного вышло очень много всякой дряни. Затем в выходной чистка с питьем 300 г оливкового масла и 300 г лимонного сока, вышло много камней от 1-3 см в диаметре. Конечно, было очень тяжелое состояние — ходила по ступночке. А что вы хотите — без ножа делала себе операцию. В субботу отлежалась, а в воскресенье уже ничего, но легкости не было, внутри все будто постанывало. Через 3 месяца я все повторила — опять полная подготовка, чистка, и здесь снова вышли камни и желчная рвота в 3 часа ночи. И, представьте, через неделю появились легкость, приятная пустота, свобода внутри.

Двенадцатый год веду образ жизни, сверяясь по книгам профессора Неумывакина. Многие пишут о голодании, чистке, но, кроме Неумывакина, никто не консультирует больных лично, не подсказывает, как и что делать в тех или иных случаях.

Теперь я провожу чистку один раз в год, после Нового года. Камешки, конечно, формируются, но за год не вырастают в булыжники, а выходят, как зернышки гречки. Диета после чистки — обязательно. И результат: легкое тело, чистое дыхание, здоровый блеск в глазах и состояние, будто тебе 20 лет. Муж подключился ко мне, но жаль, что только после инфаркта. Ничего: за 4 года сделали уже 3 чистки, голодает, несмотря на сахарный диабет. Результаты хорошие. Дочь мужа, сама врач, говорит: «Спасибо за папу» — прежде-то была категорически против этой самодеятельности. А теперь и сама подключилась. Стройной красавицей стала в 41 год.

Не знаю, что меня ждет дальше, но 12 лет я чувствую себя прекрасно, работоспособна, никому не доставляю неприятностей и хлопот своим состоянием. И поверьте мне, Ана-

толий Афанасьевич, нет ничего эффективнее чистки — с самыми минимальными материальными затратами, с желанием и терпением вернуть здоровье. Отношусь к вам как к врачу с огромным уважением, но, сравнивая чистку печени с чисткой кармана, вы, по-моему, заблуждаетесь.

Адрес: Божко Вере Ивановне, 105122, Москва, Щелковское шоссе, д. 12, корп. 1, кв. 319.

ПСОРИАЗ? МЫШЬЯКОМ ЕГО!

После венгерского мятежа 1956 года, в котором мне пришлось участвовать как солдату, у меня начался обширный псориаз, — кожа была поражена буквально с макушки до пят. И промучился я таким образом семь лет. Стоит ли рассказывать о тщетности моих попыток вылечиться чем угодно и у кого угодно! Однажды я даже согласился прижечь все тело неразведенным уксусом, но псориаз продолжал упорно твердить свое: «Я непобедим».

Помогла, как всегда, случайность. В 1964 году уехал я в санаторий в Нальчик. Здесь меня осмотрел местный профессор (фамилию его, к стыду своему, забыл) и назначил такое лечение — простое и дешевое. Лекарство — однопроцентный мышьяк — следует принимать по следующей схеме: 5 капель 1%-ного мышьяка разводить в 1/2 стакана воды и принимать 3 раза в день. Затем, начиная со второго дня, добавляем по 1 капле 1%-ного мышьяка и доводим до 15 капель. Эту дозу принимаем в течение 15 дней, после чего ежедневно начинаем уменьшать ее на 1 каплю и останавливаем прием на 5 каплях. Затем следует месячный перерыв, и прием повторяется по такой же схеме. Продолжительность лечения — 3 курса.

Обязательное условие при данном лечении — резко ограничить потребление соли.

Лично я после принятия трех курсов был буквально ошарашен результатом: мучения мои кончились, псориаз был побежден, а я избавился от этой страшной болезни. И что особенно замечательно: таким счастливцем оказался не я один. Примерно через полгода после выздоровления я поделился своим успехом с товарищем по несчастью, который «носил» псориаз более 40 лет. Он прошел три курса лечения и, так же, как и я, забыл об этой болезни.

Вероятно, многие убеждены, что мышьяк — это сильный, смертельный для человека яд, и отнесутся скептически к моему рассказу. Но давайте вспомним об относительности понятий «яд — лекарство», а сомневающиеся пусть проконсультируются с врачом.

Адрес: Мордвинову В.Р., 627720, Тюменская обл., Ишимский район, п. Октябрьский, ул. Ленина, д. 15.

БЫЛА ЦЕЛЬ — ВСТАТЬ НА НОГИ

Отвечаю читателям «ЗОЖ» О.В. Василюшиной из Тулы, М.П. Потапову из поселка Гремучий и многим другим, спрашивавшим, как мне удалось преодолеть свои жуткие хвори и встать на собственные ноги из инвалидной коляски.

А началось все у меня почти с пустяка — заболели колени. Это было весной 2001 года. Год ушел на бесполезное лечение. В марте 2002 года меня на носилках вынесли из дома и на «скорой» отправили в нервное отделение больницы. Мучили адские боли в тазобедренных суставах и пояснично-крестцовом отделе. Я была совершенно недвижима. Появились



пролежни, стали отказываться почки.

Диагноз: остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника, деформирующий коксартроз обоих тазобедренных суставов с костными разрастаниями II степени.

Трехмесячное мотание по больницам закончилось II группой инвалидности и приобретением коляски. Это был шок. Я — деловая, энергичная женщина и вдруг — полный инвалид?! Осознание этого факта ввергло меня в глубокую депрессию. Потом пришло желание уйти из жизни. Остановили слезы сына — он у меня один. О, Господи! Как страшно все это вспоминать!

Как-то добросердечная соседка принесла несколько номеров «ЗОЖ». За чтение я взялась не сразу, мучили тяжелые мысли, истерики. Но однажды, открыв газету, отложить ее в сторону уже не могла. Я читала, не отрываясь, и видела рядом таких же, как я, людей, сумевших преодолеть свою беду. Значит, я не одна! И значит — надо жить. С декабря 2002 года взялась за себя, забыв обо всем на свете, кроме единственной цели — встать на ноги.

И вот я ежедневно по 45 минут лежу на наклонной доске вниз головой. Пью настоянные на водке корни лопуха и кедровых орехов, отвар плодов шиповника.

Ежедневно втираю в область поясницы бишофит (есть в аптеке) и грею с помощью повязки с собачьей шерстью. Через 2 месяца стала втирать в это же место и поочередно в оба тазобедренных сустава пихтовое масло.

Шло время, и я молила Бога дать мне терпение. И вот теперь я поднимаюсь в своем доме по лестнице сама, без палочки, с 1-го на 5-й этаж. Кроме того, в день прохожу не менее 5 километров. Делаю заряд-

ку — утром, как проснусь, — 12 наклонов с обязательным пожеланием всем здоровья (прежде я смеялась над этим), три раза в день под бодрую музыку бег на месте по 10 минут.

Хочу предупредить: физические упражнения надо делать «мягко», не допуская резких движений и перегрузки, иначе коксартроз может «заклинить» в любой момент, и тогда — начинай все сначала.

Адрес: Паутовой Галине Васильевне, 663600, Красноярский край, г. Канск, ул. Москвина, д. 18, кв. 77.

СЕРЕБРЯНАЯ ВОДА — МОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Из истории известен по тем давним временам загадочный случай. Александр Македонский был с войском в походе. Победы всегда сопровождали полководца, но тут пришлось отступить из-за массового желудочно-кишечного заболевания воинов. Причем понос, расстройство желудка, жидкий стул, частые испражнения разили исключительно рядовых бойцов, у военачальников же не было и признака заболевания. Научного объяснения сему факты никто дать не мог, однако было отмечено, что простые воины пили из оловянных сосудов, в то время как командиры — из серебряных. Вывод был сделан однозначный: серебряная посуда предохраняет от болезней.

Так, с глубокой древности люди, умудренные опытом и богатые, отдавали предпочтение серебряной посуде.

Сегодня известно, что вода, побывавшая в контакте с серебром, не портится. Ее называют серебряной по той причине, что она обогащена ионами серебра. Известно также, что ионы серебра, попадая в организм и продвигаясь с потоком крови, на своем пути угнетают любые, даже

самые стойкие бактерии. От такого воздействия они прекращают размножаться, а затем и погибают. То есть серебряная вода — прекрасное дезинфицирующее средство. Причем антимикробный эффект серебра многократно сильнее хлора, сулемы, карболовой кислоты. К тому же ионы серебра не только не приносят вреда человеку. Но, напротив, исцеляют от многих болезней: гриппа, ОРЗ, заболеваний горла, ангины, полости рта, язвы желудка и так далее.

Теперь — как приготовить серебряную воду.

В домашних условиях это очень простая процедура. Налить воду в емкость. Если она хлорированная, дать ей отстояться 3-4 часа. Опустить в нее на несколько дней серебряный предмет — монету, ложку, вилку, рюмку. Все: серебряная вода пригодна для питья. Правда, эффект будет слабый.

Лучше и быстрее вода обогатится ионами серебра с помощью весьма примитивного прибора. Взять батарейку для карманного фонарика, лучше подойдет плоская, квадратная — на ней есть удобные плоские клеммы. На их концах для удобства присоединения электродов сделать по 1 отверстию с помощью шила или гвоздя. К пластинке со знаком (+) плюс присоединить любой предмет из чистого серебра высокой пробы. К другой пластинке со знаком (-) минус присоединить другой предмет из нержавеющей стали (хотя бы чайную ложку). Оба предмета, то есть электроды (анод и катод), готовы к применению.

Опустите концы обоих электродов в подготовленную воду, и прибор заработает. От постоянного тока ионы серебра очень быстро обогатят воду — серебряный электрод окутается белесым облачком. Как только это произойдет, уберите прибор. Пусть вода отстоит 4 часа. После этого она готова к употреблению.

Сколько времени надо

держат электроды в воде? Это зависит от того, какая вода нужна. Практикуют три вида обогащения воды ионами серебра: слабое, среднее, сильное.

Слабая вода — для профилактики. В трехлитровой банке с водой прибор работает полминуты. Эту воду через четыре часа можно пить взрослым и детям в любом количестве.

Средняя — для лечения. Та же банка с водой — прибор работает три минуты, вода отстаивается 4 часа, затем в лечебных целях воду пить по полстакана за 15 минут до еды в течение месяца. Затем перерыв на любое время.

Сильная вода — для наружного лечения. Воды берется 1 литр, прибор обогащает воду 5 минут. Воду расходуют только наружно: при ангине, полоскании горла, полости рта, примочек, клизм, при кожных заболеваниях... При гриппе надо по 2-3 капли пипеткой закапать в нос 2-3 раза в день.

Я использую этот прибор очень давно. Серебряный электрод сделан более 30 лет тому назад в виде палочки из рублевой монеты выпуска 1921 года. Монета мягкая и куется легко. Второй электрод из нержавеющей стали, тоже в виде палочки (ручка от чайной ложки). На концах электродов по 3 мм отверстия для крепления к пластинкам батарейки.

После работы прибора видно, как почернел серебряный электрод в той части, которая была в воде. Эта чернота легко смывается, счищается зубной пастой.

В аптеках порой бывают подобные приборы под разными названиями, только цена на них высокая, а конструкция замысловатая. Мой прибор удивительно прост и долговечен. Он все еще не нуждается в замене.

Адрес: Борисову Б.Ф., 353740, Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Победы, д. 100, кв. 6.

Высоко в Гималаях живет горный народ — хунзы. Рассказали о них немногие путешественники: где-то в середине 60-х. Главной сенсацией при этом стало то, что хунзам неизвестны болезни цивилизации. Немногословные и улыбчивые, живут они при этом до 90-100 лет и более. Питаются скудно, и основу их рациона составляют абрикосы. Летом — свежие плоды, зимою сушеные, вяленые, растертые в муку, приготовленная особым способом пастила (повидло, высушенное на солнце). Из абрикосовой муки пекут удивительные лепешки. Ее же добавляют в молоко низкорослых коров и такой кашцей кормят своих детей и стариков.

Абрикосовый сок разбавляют водой и этим питьем утоляют жажду, когда приходится целый день нести тяжелый груз по горным тропам Гималаев.

пахтаньем, трижды на день перед трапезой. (Пахтанье — сыворотка от сбитого масла). Лечиться оным следует по три недели каждые двух месяцев до блеска, розовости и гладкости ногтей на руках и ногах, до исчезновения ороговелостей на подошвах ног и роста новых волос при плешивости».

При сердечной слабости, сухом изнуряющем кашле, когда душит «грудная жаба», предписывалось такое средство:

и из коих готовят молоко, миндальноподобное, которое врачами внутрь предписывается роженицам, недавно от бремени деторождения разрешившимся, для утоления рези, боли и колотья, часто приключающегося в животе после родов. Принимать по винной рюмке трижды в день в свежайших сливках разведенным и настаивать ночь в посуде открытой для извлечения горечи, ибо младенец от груди отвратится. Потворствует привле-

НЕОБЫКНОВЕННЫЙ

По содержанию провитамина А и по питательности абрикосы близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. Их много не съешь, они необычайно сытны. В горных районах Средней Азии их дарит дикая природа. За восточным Тянь-Шанем ареал его естественного распространения тянется до Гималаев и Восточного Тибета. Встречается дикий абрикос и на Кавказе, в ущельях Юго-Западного Дагестана, где поднимается до 1500 м над уровнем моря, попадает в верховьях реки Сула и в районе Аварского Койсу.

Плоды абрикоса содержат 15-20% сахаров, а высушенные на солнце — до 60%.

Есть в абрикосе пектиновые вещества, крахмал, декстрин, инулин, органические кислоты: яблочная, лимонная, салициловая, винная. Но особенно много витамина С и целый набор зольных элементов: калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, кремния, серы.

Авиценна, Парацельс, Диоскорид, Гален, Гиппократ отмечали в плодах абрикоса особую солнечную энергию и предписывали больным употреблять абрикос при упорных запорах, при белой крови, при нервном истощении, при худосочи и анемии. Де-

тям рекомендовалось при поражениях двигательного аппарата в результате травматических родов «умасливание» маслом из ядер косточек абрикоса при массажах. В «рецептах красоты» царицы Савской такое масло употреблялось во многих кремах для лица и тела.

Сожженная до углей кора семян — то есть скорлупа — служила абсорбционным материалом при лечении метеоризма, болей кожи, при фурункулезе и карбункулезе, а также была одним из компонентов приготовления отличной туши с сурьмой для подведения век и бровей красавиц прошлого.

Интересно, что в древних рецептах медицинских светил можно найти рецепт средства от мочевого изнурения, жажды (повидному, диабетической), для устранения разжижения костей (наверное, подразумевается остеопороз):

«Равные доли порошка пережженных костей годовалого бычка и пережженных семян абрикоса растереть в порошокобразную смесь и принимать по винной рюмке (подразумевается рюмка 30 г), размешав 1 чайную ложку такого порошка с



Жардели (русское народное название дикого абрикоса — от таджикского и персидского названия «зард-алю», то есть желтая слива) — 1 часть, ядра грецких орехов или фундука — 1 часть, майского меда — 3 части, две части порошка из скорлупы перепелиных яиц (можно заменить скорлупой куриных, утиных, индюшачьих, гусиных яиц). При настаивании в течение трех дней такой смеси в меду на четвертый добавить 6 свежих лимонов, перемолотых с кожурой, и 4 больших головки чеснока, перемолотых также с кожурой и без ростков. Питаться надобно больного перед едой сим средством по 1 столовой ложке трижды на дню и на ночь накладывать ветошку, смоченную в соке указанной смеси, на область сердца — от левой ключицы до соска, прихватывая середину» — Н.А.Амбодик, личный лекарь Ее Величества Екатерины II, в «Энциклопедии питания и врачевания» далее пишет:

«В аптеках иногда употребляются ядра абрикосовых косточек, в коих явственно обретается маслянистое, клейкое, мучнистое и горькое вещество,

чению материнского молока. А при горении груди и послеродовой горячке ветошку, смоченную в этом же средстве, к больному месту прикладывать до гнойного истечения и прекращения рвущих болей на сутки».

И еще:

«В Германии из абрикосовых ядер с помощью французской водки готовят, ратафьею именуется, которое не только пить вкусно и приятно, но и вообще почитается сердцу полезным и желудку крепчительным лекарством. Лечит оное и зобастых. Пить умеренно по винной рюмке перед едой».

Весной и летом, с апреля по август, из образующихся естественных трещин на коре стволов и ветвей истекает вязкая янтарная жидкость, застывающая на воздухе твердыми наплывами. Мало кто знает, что камедь — так называется абрикосовый клей — врачами древности считалась отменнейшим лекарством. В медицинских рецептах старины и в настоящее время камедь входит в состав мазей противогнойного характера, в противобактериальные клеи, смазки. Используются мази из камеди и против

грибковых заболеваний. К сожалению, в последние десятилетия эти мази практически исчезли из употребления, но старые, умудренные опытом врачи все еще предписывают мазевые рецепты из камеди при дерматологических заболеваниях.

Готовить при этом их приходится самостоятельно. Так, при язвах красной волчанки на щеках употребляется мазь:

20 г абрикосовой камеди, 20 г ланолинового мас-

скорлупа семян, пережженная в уголь, служит хорошим абсорбентом в виде активированного угля, помогая пищеварению, но и просто порошок из хорошо высушенной скорлупы устраняет изжогу, отрыжку, судорожную икоту.

В косметике также находят применение абрикосовому сырью. Маски из свежей мякоти — прекрасное средство при солнечных ожогах, при постобморожениях со следами и шрамами на пораженных тканях, при поверхностных раздра-

Скажете: «Бред какой-то!» Но, представьте, многие излечиваются. Ученые объясняют такой феномен тем, что в Таджикистане и в соседних регионах бытует удивительный способ удобрения абрикоса землей из-под старых земляных заборов-дувалов, в которых связующим звеном является глина. В дувалах обычно поселяется сине-зеленая водоросль глеокапса. Она прямо-таки «пожирала» глину, усваивая азот и при этом бурно размножаясь. Сине-

ные участки при них избавляются от многих вредителей.

Поистине, не перечислить все возможные варианты применения абрикоса в народной медицине.

Молодые веточки с завязью цветков абрикоса заваривали как чай и поили младенцев, если у них намечались грыжи (пупочные, паховые и другие). Знахари внешне прикусывали до синяков и мелких кровоизлияний пораженное место с приговором: «Я — волк, ты — коза, и я тебя съем». И, если по-

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

ла, 10 г абрикосового масла, 5 г пчелиного воска — томить на медленном огне 2 часа; процедить, охладить. Смазывать изъязвления утром и вечером не только при вышеуказанных поражениях, но и при гнойных угрях, а также при экземе.

Образование камеди — защитная реакция абрикосового дерева против различных грибков, бактериальной инфекции и паразитов. Таким же образом она действует в мазях и на болезненную кожу. Авиценна советовал принимать порошок абрикосовой камеди детям и взрослым при гнилой крови, для заживления внутренних язв, при болезнях горла и туберкулезе.

Жирное абрикосовое масло, добытое из косточек плодов, служит прекрасным растворителем для витаминов (А, Д, Е), при подкожных инъекциях. Абрикосовое масло отвечает строгим требованиям, предъявляемым к таким маслам: имеет малую кислотность, обладает низкой вязкостью, что обеспечивает свободное прохождение через узкий канал тонкой иглы шприца. Кроме того, масло прекрасно рассасывается в тканях, не образуя долгих затвердений в мышцах.

Как уже говорилось ранее,

жжения различного происхождения, при келоидных рубцах.

Неприхотливое дерево — абрикос, но богатое и медоносное в период цветения. Свежие листья его, растертые в кашицу, унимают боль лицевого нерва, а корешки, высушенные до хрусткости и принимаемые вовнутрь пополам с кореньями шелковицы, излечивают миому матки, способствуют творению желтого тела в яичниках, регулируют гормональную систему: 2 ст. ложки порошка из корней настаивают ночь в термосе в 0,5 л кипятка. Пьют перед едой 3 раза в день по 3/4 стакана. Лечатся долго, по полгода, но всегда, при терпении, с неизменным успехом.

Интересен метод лечения ревматоидного полиартрита в народной медицине Казахстана, Узбекистана, Таджикистана: грунт, выкопанный у самых корней немолодого абрикосового дерева, замешивают на молочной сыворотке и делают такие грязевые аппликации на больные места на ночь. А настоящая на таком грунте молочная сыворотка в расчете 1:10 употребляются внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, болезнях поджелудочной железы.

зеленые водоросли всеядны, они не терпят соседей; бактерии, микроорганизмы, вирусы — все пригодно для их питания. И что самое интересное — чем «соседи» болезнетворнее, тем «вкуснее» для глеокапса. Чем больше водоросль перерабатывает, тем больше она выделяет богатых соединений азота. Дувал разваливается, а содержимое его идет на столь эффективное и любопытное удобрение. Чей-то мудрый глаз в веках заметил и использовал сине-зеленые водоросли глеокапса.

Ученые-биологи, изучив эти удивительные водоросли, считают, что препараты из них могут широко использоваться в будущем, ведь сине-зеленая водоросль как бы «не трогает» здоровую клетку живого организма и уничтожает болезнетворную. Плоды на абрикосах, удобренных землей из-под разрушенных дувалов, гладкие, без болезненных корочек и наплывов; урожай стабильный, и дерево плодоносит уже на четвертый год. Кстати, сами абрикосовые заросли настолько фитонцидны, что огород-

раскинуть мозгами и взглянуть на такое действие со знанием анатомического строения организма, то можно обнаружить смысл.

Ведь место, где образовалась грыжа, как правило, испытывает недостаток калия, кальция, магния и других микроэлементов, из которых состоит мышечная ткань. Почему это происходит, не могу сказать. Так вот, внезапный «загрыз» — болевое ощущение и мелкие кровоизлияния — тотчас же заставляет «охрану организма» встрепетаться и постараться «залатать» изъян.

Очень может быть, что я не рассказала и малой толики о лечебных свойствах абрикоса: его листьев, плодов, цветов, смолы, семян. Это поистине неисчерпаемая тема. Закончить сегодня хотела бы следующей мыслью. Ученые-садоводы считают, что давно назрела необходимость решительно продвигать абрикосовые сады на бескрайние просторы юга нашей страны. Не столько даже сады, сколько выводить неприхотливую культуру на склоны балок, оврагов, на каменистые осыпи и песчаные пустоши — туда, где много солнца, хоть и трудно с водой.

Абрикосовое дерево не требует особого ухода. Оно может поселиться на неудобьях, на пустырях и отблагодарит за заботу своими оранжевыми плодами-целителями.

«ЗЛОДЕЙ С ДОБРЫМИ ГЛАЗАМИ»

Так называл болиголов пятнистый народный целитель — онколог-травник Валерий Викторович Тищенко.

«Здравствуйте! Свое письмо начинаю с благодарности за присланную бандероль с болиголовом. Папу мы поили пять месяцев. У него перестал болеть желудок, себя он чувствует хорошо. Врачи ему предлагали инвалидность, но он отказался. Вообще ведет нормальный образ жизни...» — так пишет Светлана Грамашова из Южно-Курильска, которая в апреле прошлого года запросила у меня настойку болиголова для больного раком желудка отца.

Письма с просьбой о высылке болиголова стали поступать в мой адрес после того, как Григорий Михайлович Семилетов из Воронежской области, село Хвощеватое Калачеевского района, 397628, рассказывая о целебных свойствах болиголова в статье «Пишите по адресу: село Хвощеватое», сообщил при этом и мой адрес.

Два с половиной года прошло с тех пор. Количество подписчиков «ЗОЖ» за это время увеличилось в четыре раза, поэтому считаю необходимым повторить основные моменты лечения болиголовом.

Болиголов пятнистый — действительно ценнейшее лекарственное растение. Он был описан еще в русских травниках как средство, подавляющее опухоли и болеутоляющее. В растении содержится сильный яд — конин, поэтому при лечении нужна строжайшая дозировка.

Подготовка к лечению

Выдающийся врач А.С. Залманов говорил, что, прежде чем приступать к лечению, нужно восстановить кровообращение в

капиллярах, то есть очистить кровь, восстановить ее циркуляцию и удалить из крови вредные вещества.

Для очищения сосудов: а) В мае-июне надрать 300 г коры пихты (когда в ней идет сокодвижение), промыть. Залить двумя литрами воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. Настоять ночь в теплом, процедить. Пить 2-3 раза в день через полчаса после еды по 1/2 стакана. Курс лечения проводить один раз в год: 10 дней пить — 10 дней перерыв — 10 дней пить. Добавлять мед, по вкусу, для консервации — 1 ч.ложку настойки прополиса. Хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

Мой знакомый, которому идет восьмой десяток, с диабетом уже около десяти лет, пользуется этим рецептом и живет активной жизнью: имеет большую пасеку, водит машину, ведет активную работу в городском обществе пчеловодов.

б) А вот что для восстановления сосудистой системы рекомендует В.В.Тищенко: смесь свежей хвои — 2 ст.ложки, луковой шелухи — 2 ст.ложки (если проблема с почками), промытого овса — 2 ст.ложки (если проблема с ЖКТ), заливается 0,5 л отвара шиповника (2 ст.ложки, варится на слабом огне 10 минут) и ночь настаивается. Процедить и пить в течение дня от 0,5 до 1,5 л в сутки. Курс — 4 месяца.

Очищение организма в целом

Чемпионом по выводу из организма токсинов, химических препаратов, радионуклидов (облучение) является отвар семян льна:

1 стакан семян залить 3 л кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40°C и принимать обильно, без ограничения, по 1 л в день в течение 2-3 недель. Начинать пить с 12 часов дня и до ночи.

Восстановление формулы крови

После 2-3 недель приема льна — вводить душицу: на 600 г воды взять 3 ст.ложки измельченной травы душицы, довести до кипения, настоять ночь в теплом, процедить и принимать в течение дня по 50-100 г на прием 3 раза в день.

Но вернемся еще раз к Залманову: «Без грелки на печень нельзя ни вылечить, ни подлечить ни одной хронической болезни». Но я бы на первое место поставил сегодня кишечник — с него начинаются все проблемы с ЖКТ (так говорил курганский гастроэнтеролог Я.Д.Витебский). Методик по очистке печени и кишечника предостаточно. Одновременно с чисткой кишечника ежедневно с утра натощак принимать до 5 доз бифидумбактерина для восстановления его микрофлоры.

По анализу переписки с больными пришел к твердому убеждению, что, если те подвергались химиотерапии, облучению, интенсивной лекарственной терапии, то чистка организма при подготовке к лечению болиголовом просто необходима. Считаю, это важно и при использовании других методов.

В тяжелых случаях, когда уже нет времени на проведение чистки организма, допускается чистку и прием болиголова проводить

одновременно. Так рекомендует доцент кафедры фармакологии Архангельской медицинской академии Любовь Кузьминична Алеутская.

Методы лечения

Одна из методик, «царская»: пить утром натощак, за час до еды, 1 каплю на полстакана воды, на другой день — 2 капли и так, увеличивая по одной капле каждый день, дойти до 40 капель. Затем по одной капле спуститься назад, к одной капле. Смертельный яд выпит, а жизнь продолжается. И если, к примеру, был рак пищевода и вода проходила с трудом, то теперь мы спокойно едим и пьем.

Но радоваться рано. Необходимо второй цикл. Он восстанавливает иммунитет. Многие делают между курсами перерыв для отдыха. А ведь отдыхает и болезнь. Курсы — а их три — делайте без перерыва, всего получается 240 дней. Третий курс будет закрепляющим. И еще: чем больше воды, тем легче воспринимается болиголов. От 13 до 26 капель уже пить по 150 г воды, от 26 и выше — уже по 200 г.

При случайном отравлении выпить молоко со слабым марганцем. Непереносимости болиголова или ухудшения состояния по этой методике обычно не встречается.

Но если состояние здоровья в связи с раком уже не имеет в своем распоряжении такого времени для лечения, то есть другие методики лечения, более интенсивные, а также ударная — это 6 раз в день принимать настойку, чтобы в сумме было до 40 капель и более.

И еще: советую для профилактики всем взрослым проводить по одному курсу ежегодно по капельной системе Тищенко, то есть до 40 капель и обратно. После такого курса отмечается значительное улучшение общего состояния и поднятие жизненного тонуса. В малых дозах — по 2 капли 3-4 раза в день на протяжении 2-3 месяцев — болиголов значительно снижает артериальное давление.

При суставном ревматизме, подагре, ушибах, роже, красной волчанке, варикозном расширении вен, тромбозе, флебите к больному месту прикладывают свежие (сушеные) листья болиголова, завернутые в марлю (предварительно их нуж-

но ошпарить кипятком) 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Лучший эффект достигается при одновременном употреблении болиголова внутрь по методике Тищенко.

Качественное питание (диета) — основное условие крепкого здоровья

Чистки организма и лечение — это устранение причин неправильного образа жизни, главным из которых является питание. Чем ближе продукты, которые мы едим, к своему естественному состоянию или чем меньше они подвергались тепловой обработке, тем выше их качество. При этих усло-

виях сохраняются все ферменты, аминокислоты, минералы, витамины, углеводы, то есть их «жизненная сила». Эта «жизненная сила» и способствует восстановлению здоровья. Поэтому чем выше качество пищи, которую мы едим, тем скорее мы избавимся от болезней.

О себе:

Мне 66 лет. Желудок заболел после работы с СВЧ-излучением: нулевая кислотность, эрозивный гастрит, полипы, панкреатит и прочее. И вот уже 40 лет борьбы за здоровье.

Но я не сдаюсь: собрал большую библиотеку книг по здоровью. В экологически чистом районе — области на границе с Башкирией — заброшенная деревня, 160 км от го-

рода, горная речка, кругом тайга — завел пасеку (пчелами занимаюсь более 25 лет). С апреля по ноябрь провожу здесь, дважды в месяц выезжаю в город за продуктами. На участке и выращиваю болиголов: заготавливаю молодые побеги с корнями, соцветия, зеленые семена, которые смалываю, и семена для рассылки. Настойку готовлю на перегоне медовых отходов из соцветий болиголова с добавлением молодых побегов и немного молодых зеленых семян или отдельно из молотых семян. Все это могу выслать нуждающимся.

Адрес: Квашнину Юрию Павловичу, 620135, г. Екатеринбург, ул. Ст. большевиков, 82/2-19.

ИЩИТЕ СВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

В 3-м номере вестника в «Колонке редактора» прочитала об обиде подписчицы из Брянской области по причине безрезультатных методов лечения по рецептам, опубликованным на страницах газеты. Возможно, мой опыт лечения и будет ответом на эти обиды.

О методе Шевченко знаю давно, да и почти в каждом номере читатели делятся опытом и результатами его применения, нередко весьма эффективного. И когда я однажды обнаружила у себя опухоль размером с фасолину, то уже на следующий день пила смесь «30+30», строго соблюдая методику. Пропила 3 десятидневки первого курса, но никаких реакций, никаких изменений. Появились сомнения, но бросить лечение побоялась: читала Шевченко и знала, что это может вызвать атаку прорвавшихся раковых клеток. Решила пропить не менее 3 курсов и посмотреть, что из этого получится. Однако, начав 3-й курс, была вынуждена бросить лечение смесью — сильно повысилась кислотность желудка; кроме того, в голове появился сухой треск. К тому же

за четыре месяца лечения я заметно располнела.

Думаю, не последнюю роль в этом сыграли 30 граммов три раза в день спиртного, так как аппетит у меня заметно повысился. Ну, а злокачественной опухоли — хоть бы что.

Словом, от водки с маслом пришлось отказаться. Две недели пила морковный сок для нормализации кислотности и приняла курс лечения настойкой мордовника — она хорошо очищает сосуды.

Сама же опухоль, так стойко выдержавшая 120-дневный натиск смеси, стала буквально таять на глазах от наружного применения настоек каштана конского и дурмана. Из этого всего я сделала вывод, что смесь подходит не всем. А доброкачественные опухоли вообще не реагируют на нее. Кроме того, она повышает кислотность. И если она помогает одним, то другим — просто противопоказана.

И на кого здесь можно обижаться? Мы все такие разные.

А потому и ищите свое, подчеркиваю — свое, лечение.

Адрес: Луневой Зинаиде Михайловне, 352344, Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, станица Некрасовская, ул. Лермонтова, д. 26.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Пишет вам автор письма «Верю в метод Шевченко», опубликованного в «ЗОЖ» № 22 (202) за 2001 год.

За этот период я получил от читателей «ЗОЖ» около 100 писем. Метод Шевченко предназначен для онкобольных, его книга так и называется: «Рак. Безнадежных больных нет». Но это вовсе не означает, что метод спасает всех от этой страшной болезни. Рак коварен. И с ним не шутят. При моем заболевании он мне помогает. Поэтому и письмо называлось «Верю в метод Шевченко». Уже третий год пошел, как я пью эту смесь.

Но мне совершенно непонятно, почему читатели решили, что этот метод буквально от всех болезней, как «панацея». Это далеко не так. Ведь одним помогает метод Шевченко, другим — Павлюченко, третьим — травы, четвертым — настойка мухомора, пятым — настойка на керосине зеленых грецких орехов...

Мой главный совет больным: никогда не сдаваться, не паниковать, бороться за жизнь до конца и верить в излечение. Прислушивайся к своему организму и помогай ему всеми силами.

Адрес: Густякову Н.А., 140500, Московская обл., г. Луховицы, ул. Жуковского, д. 38, кв. 48.

НАРЦИСС НЕ ТОЛЬКО КРАСИВ



Среди причин смертности одно из первых мест в России занимают отравления. Алкогольные и пищевые отравления подстерегают нас повсюду чуть ли не ежедневно — как из-за нашей безалаберности, так и из-за ослабленного контроля над выпуском пищевой и алкогольной продукции. Что же следует знать, чтобы избежать отравления или, если уж оно возникло, не допустить смертельного исхода или непоправимого вреда здоровью?

Проблема актуальна, тем более что впереди и грибная пора, и нашествие тех самых насекомых, и связанные с летом трудности сохранять продукты свежими... Вообще сами знаете.

ВАРИТЕ ВМЕСТЕ С ГРУШАМИ

Одно из самых опасных блюд, чреватых отравлениями, — грибы. Сколько ни убеждай людей собирать и есть только хорошо знакомые, съедобные грибы, ошибки все-таки возможны. Чтобы они не привели к трагическим последствиям, лучше всего подстраховаться: варить грибы в присутствии твердых сортов груш, которые впитывают в себя ядовитые вещества, окажись они в грибах. Для этого в кастрюлю с грибами следует положить 3-4 груши, лучше всего дикой. Если же ее не достать, сгодятся садовые груши, но непременно жесткие, поздних сортов. После такой варки, даже если вы

и съедите ядовитый гриб, отравление не окажется смертельным.

Но коли все-таки отравление произошло (лекарствами ли, грибами, консервами, алкоголем или другим недоброкачественным продуктом), прежде всего необходимо вызвать рвоту. Не каждому это дается легко. Лучшее рвотное средство — нарцисс, который для этих целей всегда должен быть запасен в домашней аптечке. Четверть корня (луковицы) или 1-2 сушеных листка нарцисса настаивают в течение 5-10 минут в кипятке и выпивают 3-4 стакана. Рвота будет бесспазмовой, а значит, неизнурительной для организма.

Нарцисс можно вырастить на дачном участке или купить в цветочном магазине.

После рвоты нужно выпить 1-2 стакана отвара перечной мяты (1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать 5-10 минут). Мята эффективно вытягивает из тканей организма отравляющие вещества.

Если произошло отравление такими веществами, которые клонят ко сну (часто это лекарства), ни в коем случае больному нельзя позволить уснуть. Следует его тормошить, заставить ходить, включить громкую музыку, задавать вопросы — делать что угодно, лишь бы больной не заснул.

После приема мяты

больного хорошо напоить молоком.

При алкогольном отравлении помогает голубая глина или каолин: чайную ложку разбавляют в стакане воды и выпивают, вызывая понос.

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ УКУСОВ

После укусов насекомых, вызывающих сильную аллергическую реакцию, хорошим противоядием является полынь. Если не сезон и нет возможности нарвать в экологически чистом месте свежей полыни, следует заварить купленную в аптеке траву полыни и выпить. Взрослые могут запить ее 30 граммами красного виноградного вина.

Очень болезненными и даже опасными для жизни могут быть укусы диких ос или многочисленные укусы пчел вследствие аллергии, способной вызвать удушье. Если это произошло, к месту укусов надо прикладывать ломтики свежей картошки или сырого репчатого лука, меняя их каждые 5-10 минут. Также хорошо прикладывать компрессы из гли-

Из опыта народных целителей

КЕРОСИННЫЙ ТРАНСПОРТ ДЛЯ ВИТАМИНОВ

В начале 80-х годов, будучи в Киеве, я познакомился с Федором Андреевичем Степановым. 90-летний мужчина, которого язык не повернулся бы назвать стариком, был широко известен в среде местной богемы. Он помогал артистам, телеведущим, балеринам сохранять «товарный вид», один из немногих владел практическими методами омоложения.

Известность целителю принесла его методика исцеления путем втирания муки из семян диких плодов и трав в кожу в зоне пораженных органов.

Делалось это примерно так. Допустим, женщина страдала болезнью щитовидной железы, ей грозила скорая операция. Причиной болезни была нехватка йода. Применение в пищу йодированной соли

и морской капусты при всей правильности этого подхода не решало проблему: недостаток микроэлемента был столь велик, что даже диета из одной морской капусты не могла насытить организм йодом. Федор Андреевич использовал старый «дедовский» метод, издавна практиковавшийся в русских деревнях. Он брал ракушки мидий и скорлупу желтых куриных яиц

(богатую йодом), толлок сначала в ступке, затем измельчал на кофемолке, полученную муку всыпал в смесь керосина и растительного масла в соотношении 1:5 — керосин, как известно, обладает максимальной проникающей способностью. Образовывалась густая вязкая паста. Ее он втирал больной в область шеи, непосредственно доставляя йод к щитовидной железе.

Хронические бронхиты, тонзиллиты, фарингиты, ларингиты и риниты, связанные с ослабленным иммунитетом и нехваткой в организме витамина, Степанов лечил пастой на основе измельченных лимонных косточек. Следовало закупить зеленоватых, не вполне

ны, смешанной со столовой ложкой уксуса или красного вина, менять компрессы каждые полчаса. При этом пьют полынь или мяту.

Если вас укусила сколопендра, тигровая оса или тарантул, поможет сильное растирание места укуса с применением базиликового, фенхелевого или мятового масла. Отправляясь на дачу или загородную прогулку, всегда имеет смысл запастись одним из этих масел. Если масла под руками не оказалось, снять последствия укуса можно, используя спиртовую настойку базилика, фенхеля или мяты (траву заливается в банке водкой или спиртом, настаивается 10 дней в темном месте и процеживается).

Настой мяты полезен при всех видах отравлений. Однако, выпив ее отвар, необходимо некоторое время воздерживаться от приема пищи.

ПОМОЖЕТ УКСУС С СОЛЬЮ

Нередки отравления несвежими молочными продуктами. В этих случаях эффективно подогретое красное вино с солью (чайная ложка соли на бокал вина). Если кто-то не воспринимает вино, можно растворить в стакане воды две столовые

ложки яблочного уксуса и одну ложку соли.

Опасное заблуждение, часто тиражируемое околомедицинской литературой, — совет выпить при отравлении собственную мочу. Как раз через мочу организм выводит яды, поэтому возвращать их обратно не стоит.

Отравление может иметь неизвестное происхождение: сколько ни вспоминай, что съел некачественное, так и не вспомнить. В этом случае в стакан чистой холодной воды кладут половину чайной ложки соды, одну столовую ложку яблочного уксуса (или чайную ложку обычного 6-процентного уксуса) и полученную шипучку выпивают в момент наиболее интенсивного шипения. Если причиной недомогания, действительно, было отравление, вызванная шипучкой рвота облегчит состояние.

Отравления химическими реактивами или тяжелыми металлами могут потребовать специальных лабораторных исследований. Но до вызова «скорой помощи» следует выпить отвар нарцисса. Сделать это необходимо в течение 40 минут с момента отравления, чтобы не произошла интоксикация организма.

«ЗОЖ»: Внимание! Нарцисс весьма ядовит. Особенно белый. Поэтому лучше использовать желтый.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Можно не допускать укусов насекомых, если использовать анис. От комаров — разбавленное анисовое или гвоздичное масло. Капли эфирного масла достаточно, чтобы комары несколько часов не садились на защищенный участок кожи. Эфирное масло должно быть 100%-ным, натуральным, заменители не только неэффективны, но и вредны. Приобрести такое масло можно в аптеках или специальных магазинах нетрадиционных медицинских товаров. Натуральные эфирные масла повсюду продаются в Крыму, причем там можно не опасаться подделок. Не стоит покупать немецкие, австрийские и польские масла: в них нет биологически активных веществ, это фактически парфюм, а не масла. Хороши цитрусовое и лавандовое масла производства стран СНГ, Греции и Кипра (то есть тех стран, где соответствующие растения произрастают). Масла гвоздики и аниса лучше, если они с Кавказа, эвкалиптовое — из Австралии.

Татьяна КРЫЛОВА.

Награды ждут вас

Редакция газеты «Здоровый образ жизни» совместно с ЗАО «АПР» продолжает выдачу наград своим подписчикам. В настоящее время выдаются награды подписчикам по льготной подписке на второе полугодие 2003 года (оформившим подписку до 1 апреля 2003 года), проживающим в Волгоградской области. В качестве наград предлагаются книги о здоровом образе жизни. Для получения наград подписчикам этих регионов необходимо отправить до 30 июня 2003 года подписной абонемент на второе полугодие 2003 года или его заверенную копию по адресу: 123995 г. Москва, проспект Маршала Жукова, д. 4, Д-308, ГСП — 5, с пометкой «награды подписчикам ЗОЖ». Награды будут высланы в течение 30 дней после получения подписного абонемента почтовыми отправлениями по адресу, указанному в подписном абонемента.

Тел.: (095) 974-11-11.

Из опыта народных целителей

спелых лимонов (в них косточки наиболее биологически активны), керосин с растительным маслом доставляли муку, чрезвычайно богатую витамином С, в зону гланд, верхних дыхательных путей или легких. Десятка регулярных втираний пасты достаточно, чтобы хронический недуг отступил.

Особенное значение Степанов придавал семенам диких плодов и трав. В отличие от культурных растений дикие обладают повышенной жизнестойкостью и проникающей способностью. Вот почему целитель так высоко ценил кедровые орешки, семена лесной груши, татарника, можжевельника... Микроэлементы магния, свинца, цинка, кадмия и других редких металлов практически невозмож-

но добыть из привычных продуктов. Аптечные же витамины в шариках, якобы содержащие эти нужные при многих заболеваниях

вещества, по мнению Степанова, попросту не усваиваются организмом.

Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Ну и что? — скажет читатель. — Информация интересная, а дальше? Если Федору Андреевичу в начале 80-х было 90, то где он сейчас — на дворе-то уже 2003-й.

Что верно, то верно. Степанова, увы, нет в живых, но бесценный опыт его целительства не должен быть утерян. Более того, его следует восстановить. Даже при том, что материал вызывает много вопросов.

Скажем, сколько брать ракушек мидий и яичной скорлупы и сколько брать смеси керосина с растительным маслом? От Степанова мы уже не получим ответа, и тут предстоит идти путем экспериментов. Конечным их результатом должна быть густая вязкая масса.

Или же о лимонных косточках. Отныне не выбрасывайте их... Собственно, в данном случае важна идея. Дальнейшее зависит от вашей фантазии. Наш принцип здесь таков: узнали — хорошо, но лучше — делайте.

УМУДРИ, ГОСПОДИ, МЕНЯ ДЛЯ ЖИЗНИ!

Письмо мое имеет «дальний прицел»: соединить вместе «собратьев по испытанию» (полное удаление щитовидной железы). Возможно, благодаря опыту каждого из нас мы сумели бы с большим успехом оздоровить себя...

А может, виновата ртуть?

Начну с эпизода из моего детства, не относящегося к делу только на первый взгляд.

Уральский поселок. Лето. В помещении школы разместились дневной пионерский лагерь. После обеда дети отдыхают на легких раскладушках в нескольких школьных кабинетах. Мы — трое двенадцатилетних пацанок — ликуем: нам выделили крошечный химический кабинет! Безнадзорные, мы запираемся изнутри, тихонько открываем шкаф с реактивами и — о, восторг! Банка с ртутью... Тяжелая, упругая масса (в банке примерно стакан ртути) выливается на пол — мы исследуем ее загадочное поведение, способность свертываться в шарики, сколько бы мы ее ни раскатывали по половикам, ни дробили... Растираем между ладонями (ладони становятся темными). Шарики будто магнетически стягиваются друг с другом, снова укрупняются, собираются в большой желеобразный комочек, который наконец возвращается нами в широкое горлышко банки...

Так проводили мы «дневной отдых» до конца смены. Никто о наших жутких проделках не узнал. Даже не отмыв хорошо ладоней, мы шли на очередной полдник...

Какую роль сыграл тот эпизод в моей дальнейшей жизни, этого я так и не узнаю никогда... А может, какой-то сведущий читатель подскажет мне, как именно мог повлиять он — да и повлиял — на дальнейшую мою судьбу?

Теперь — главная тема. В 16 лет мне сделали первую операцию: «диффузный зоб». Выявлена «малигнизация» (то есть очаги раковых поражений. — **Прим. ред.**) Назначили рентгенолучевую терапию.

И я сбежала на природу

Молодость живет жадно и самоуверенно. К тому же я по знаку зодиака «Лев». Это значит — «грудью на препятствия и вперед!» Так и жила. Окончила университет. Пустилась странствовать по жизни. Всяческие роли перепробовала: педагог, радиометрист в Якутии, журналист на Каме, рыбообработчица и стивидор в Беринговом море, наконец — философская аспирантура в Новосибирске. Ее не закончила, сбежала на природу: нестерпимо захотелось чистоты... Было это в 1968 г.

Уехали с мужем-физиком на Камчатку, в лесной домик. Муж «обратился лесником», я — «женой лесника»... Время остановилось! Это было подлинное счастье! Лес, река, собака, козы, грядки — покой, тишина, мысли несуетные...

Через два года (мне исполнилось 33) судьба «окликнула» меня вновь: стремительно уплотнялась «гроздь» узлов на щитовидке, продлеваясь вниз по трахее... Удалять отправили в Москву (в онкодиспансер им. Герцена). Мощное радиооблучение, затем — тотальное удаление всего, что было когда-то щитовидной железой (вместе с паращитовидными), все вверх и вниз прочистили до хрящиков, даже связку одну повредили...

Что из того, что слабость и нервы ни к черту?

Ну, кто меня не поймет!? Жить-то ведь все равно хотелось! И не как-нибудь, а непременно счастливо! Творчески! Первая группа инвалидности! Ну и что? Что из того, что кружится голова, слабость и нервы ни к черту?! Тогда я и придумала себе присказку-поговорку в утешение: «Не робей, Галья, до смерти продержимся!»

Мы продолжали жить в своем камчатском домике. В благодати лесной я потихоньку окрепла. Самым важным было мобилизовать еще не ведомые ресурсы жизнестойкости, жизнотворения. Инстинктивно поняла, что эта возможность открывается через упорядочение, творчество, гармонизацию. Я стала «бойцом против всяческой энтропии и дисгармонии»... Утро начиналось «с трех добрых дел» (как минимум, трех): что-то полить, с травками «пошептаться», своим зверушкам приветливые слова сказать, погладить... Только после этого позволяла себе позавтракать. День дальше строился как взволнованно-радостное освоение красоты жизни, подробностей которой раньше я не умела замечать. Усилия эти закреплялись, давали плоды. Так к своим уже нажитым профессиям я стала еще и художником, изобретателем-дизайнером. Силы прибавлялись. Жизнь становилась интересней. Муж очень помогал — и морально, и с хозяйством.

Кальций в организме нормализовался за счет парного козьего молока в неограниченном количестве. Возможно, какую-то благую роль сыграла геотермальная минеральная вода, которой мы пользовались для бытовых нужд...

После 6 лет первой груп-

пы инвалидности перешла на вторую («рабочую») — стала надомно сотрудничать с народными промыслами Камчатки как автор-художник.

В роли «испытателя жизни в особых условиях»

Так прожили мы в нашем домике 17 лет. Да тут на моего муженька «недуг» обрушился: влюбился он в молоденькую да хорошенькую... Что делать?! Покинула я Камчатку... Это был уже 1985 г.

Прилетела в Москву, к подруге старинной за советом-помощью. Несколько лет жила «сторожем» на дачах в Переделкине, продавала свои работы в художественных салонах, знакомилась с людьми интересными. Так и повстречала славного грустного человека (философа по профессии) — помогла ему справиться с депрессией, начали вместе работать над его книгой. И решили пожениться. Снова обрела я семью — уже после 50 лет это случилось. Переехала к нему в тесную московскую комнатку. Заразила мужа любовью к природе (чуть выпадет возможность, едем в Ботанический сад или в Коломенское — душу отводим)...

Сейчас мне уже за 60... Стандартный набор болезней для моего возраста, всего помаленьку: остеохондроз позвонков, давление, тахикардия, сосуды, печень... Наверное, все это было бы, и не будь моей основной инвалидности. Но ведь наверняка есть какие-то «нюансы», связанные именно с полным отсутствием щитовидки и паращитовидных желез! Врачи мне все попадают, к сожалению, «не вдохновенные», «не ищущие», да я и не большой охотник ходить к ним. А как хочется проникательных, умных вспоможений, творческого интереса со стороны врача!...

Во всяком случае, сама я эти тридцать лет усердно исполняла роль «испытателя жизни в особых условиях». И, конечно, мне есть чем поделиться с «новичками»: и по части проблем с распределением внимания, «панической» вспыльчивости, бессонниц и прочих тягот, требующих для своего обуздания прежде всего гармоничного внутреннего настроя...

Откликнитесь, люди!

Проблемы эти решаемы. Главное — помнить: жизнь нам дана для любви и творчества, для радости и милосердия ко всему живому — людям, деревьям, зверушкам... Избегать пошлости, раздражения, пустой суеты...

Уже много лет я обращаю к Богу одну коротенькую молитву, придуманную мной. Молитва эта испрашивает не просто здоровья и благополучия, а, на мой взгляд, — самого главного, укрепительного и для здоровья, и для судьбы вообще... Вот она: «Умудри, Господи, меня для жизни! Сделай мой ум просветленным, а сердце — зрячим!..»

Письмо мое адресуется в первую очередь, конечно, к людям со сходным заболеванием. Уверена, найдется что нам обсудить и чем помочь друг другу. Возможно, из наших писем сложится «собрательный портрет» нас, «назначенных» к такому испытанию, сойдутся вместе «догадки» об организации жизненного сопротивления, устойчивости и обретения смысла продлеваемой жизни... По возможности каждому лично я отвечу подробно. Как никому из здоровых людей, нам необходим Здоровый Образ Жизни. Сосредоточимся, осмыслим пути к этому, воздадим должное достоинству и драгоценности подаренного нам существования.

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343, Москва, до востребования.

НАПЕРЕКОР ГОРЬКОЙ СУДЬБЕ

Дорогие зожевцы, мне вдруг захотелось в ваш дружный круг. Примете новенькую? Зовут меня Александрой. А про все остальное узнаете из моего рассказа.

«Атаксия Фридрихса». Вот такое у меня несчастье. Мне кажется, что сия мерзость только у меня и есть, потому что названия такого нигде не встречала, разве что в энциклопедии и то совсем немного: там написано, что нарушение координации произошло вследствие поражения лобных долей головного мозга и мозжечка. А от чего, почему приключилось такое? Как вылечиться? Кто даст ответ? Черное ночное небо, которое я слезно вопрошала? Но вечность равнодушна к таким вопросам.

Представляете: молодая, стройная, симпатичная... должна бы летать, чуть касаясь земли, а я ходила нелепой, смешной походкой, раскачиваясь, как матрос на палубе качающегося корабля.

С каждым днем уходила мышечная сила в ногах, исчезала беспечная радость бытия, испарялась, как вода на жарком солнце. Я сопротивлялась изо всех сил: делала упражнения, даже пыталась бегать по утрам, надеясь хоть немного укрепить ослабшие ноги... Вы носили воду в решете? Вот примерно тот же результат и от моих тренировок. И я махнула рукой: «А, Сизифов труд!» Сейчас думаю, напрасно я тогда забросила физические тренировки, стремясь как можно меньше бывать на людях, уединиться, уйти в себя. «Чем так ходить, так уж лучше совсем не ходить!» Я и не заметила, что именно с этой предательской мысли начался откат назад. Потом были аутотренинг и занятия йогой, которые, несомненно, принесли бы успех, окажись я тогда чуть терпеливей и настойчивей. У Цвейга вычитала, что самый сильный человек — это человек единой мысли. Одна мысль, одно

стремление, одна цель — желание стать здоровой — должно быть доминантой в сознании, никакой побочной суеты. Но именно она, суета, победила тогда. А ведь человек я не слабый, тогда почему же сдалась на милость болезни?

«Она долго не проживет, готовьтесь к худшему», — говорил врач маме. Разумеется, к худшему готовиться ни я, ни мама не стали, я просто забыла дорогу в больницу, чтобы не «накачали» всякой химической дряни. Тогда мне был 21-й год, теперь срок один. Чем я жила все это время? Да надеждой, которая, к счастью, не покидала.

«Всякий страждущий ищет смысла своих страданий». И я искала. Увлелась философией, но ответа на свои многочисленные «почему» не нашла, получила лишь обильную пищу для ума...

Вечнозеленое дерево жизни оставалось неполитым, и чуть было не засохла моя ветвь...

«Измени свой характер, уйдет болезнь», — сказал мне однажды один мудрый человек. Истина в этих словах немалая. Я поняла, что мой эгоистичный нрав чуть ли не первопричина моего состояния. Как в зеркале, увидела мир моих отношений с рядом живущими людьми, и мне стало стыдно. Сознание заработало в другом режиме — начался путь к себе. Долго описывать мои нравственные искания, которые, в конце концов, закончились

познанием, нет, вернее, только прикосновением к Божественной тайне бытия.

Теперь я — верующая и знаю твердо, что путь мой лежит через любовь к ближнему. А работы духовной великое множество! Мне нужны книги (православная литература), например, жития святых, проповеди православных священников и все, что воспитывает разум, очищает сердце, укрепляет дух.

Есть в науке врачевания два течения: психическое и органическое. Еще в девятнадцатом столетии эти течения начали сближаться, а в наше с вами время понимание неразрывности телесного и духовного продвинулось намного вперед. Чувствуется такой вот удивительный прогресс и на страницах «ЗОЖ». Я прочла газеты за последние два года и теперь анализирую номера 2003 года. Из прочитанного видно, как духовно растет газета. Именно поэтому хочется писать вам и делиться мыслями.

Ваша газета необходима нам, она — хоть малейшая помощь страждущему, а он, этот страждущий, разберется. Адреса свои, дорогие читатели, не бойтесь давать. Ну, спрячемся все, подобно улиткам, в свои домики, с опаской поглядывая на житейскую непогоду... Зачем? Жить надо свободно, расправив крылья! Господь не боялся давать нам свободу выбора, что же мы сами трусим всякого неверного шага?

Адрес: Карпенковой Александре Александровне, 676850, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Победы, д. 24, кв. 8.

«ЗОЖ»: Александра Александровна, болезнь в медицинских кругах действительно считается неизлечимой. Мы передали ваше письмо врачу и консультанту редакции В.С.Хорошеву. Он считает, что облегчить ваше состояние вполне возможно, и в ближайшее время пришлет схему лечения. Боритесь!

ПУТЬ К ПРОЗРЕНИЮ

В 8-м номере «ЗОЖ» мы начали публикацию материалов Валентина НИКОЛАЕВА о лечебном голодании. Впрочем, в том номере Николаев говорил главным образом о раздельном питании и сыроедении. Сегодня — продолжение.

ПЛЮСОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МИНУСОВ

Было начало марта 1977 года. Я провел очередное десятидневное голодание и, начиная питаться, стал выдерживать единственный принцип — только натуральная, никак не измененная пища и ничего вареного. После голодания, как и полагается, сначала — морковный сок; потом тертая морковь, яблоки, апельсины. А дальше в диете заменил все вареное: кашу, картофель, хлеб — на натуральное: огурцы, помидоры, сырую капусту, морковь, репу, проросшую пшеницу, орехи, финики. Пытался есть и сырую картошку, которую любил в детстве, но она съедобна, когда молодая, а весной уже не годится. По семейному бюджету и по ассортименту продуктов ограничений тогда не было, но, сколько бы ни ел, никак не мог насытиться. С удивлением обнаружил, что в продаже натуральных продуктов существенно меньше, чем переработанных. Попробовал почти все травы и листья в лесу — съедобных тоже мало. **В мой рацион тогда входили:**

Морковь, репа, свекла, огурцы, помидоры, капуста, салат листовой.

Яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, изюм, инжир, бананы, виноград, абрикосы, вишни, сливы, арбузы, дыни (по сезону).

Пшеница (размоченная и

проросшая), чечевица (размоченная).

Мука пшеничная, ржаная, овсяная, отруби пшеничные.

Орехи грецкие, кедровые, фундук, семечки подсолнуха.

Крапива, щавель, другие травы, листья липы, вяза, хвоя лиственницы.

С августа стал употреблять немного брынзы «болгарской» и сыр «сулугуни» после отмачивания от соли. По технологии якобы их не кипятят. Ради любопытства попробовал сырое мясо и рыбу на вкус, но не стал есть, зная об опасности заразиться чем-нибудь от таких продуктов. Несколько раз попадались продукты с какими-то ядохимикатами или удобрениями: ранняя капуста, арбузы, виноград. Очень неприятное состояние. Но, кажется, арбузы потом научился различать, только не по вкусу, а по какой-то другой чувствительности во рту.

Уже через два месяца в моем состоянии обозначились радующие меня изменения. Появилась удивительная легкость. Я не ходил, а летал. На шестой этаж по лестнице соревновался с лифтом. По улице — только бегом, хотя торопиться не требовалось, но идти шагом было как-то странно — как передвигаться ползком.

Одно плохо: все время хотелось есть. Ел много, ограничивала только пропускная способность желудка. Так и жил с переполненным животом, но постоянно голодный. Было еще

одно отрицательное явление — уменьшение максимальной силы. Но это и все. Отрицательных явлений всего два! Зато положительных уже к концу мая было больше десятка.

Вот «плюсы»: бодрость, легкость, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости, невозможность простудиться, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, небывалая выносливость — и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна.

Я не считаю мелких бытовых «плюсов»: независимость от кухонной плиты, отсутствие жирной посуды в мойке, исчезновение потребности сидеть во время еды.

«Плюсы» — это хорошо, но «минусы» все-таки тревожили. Не так ограничение силы, как постоянное чувство голода и невозможность его удовлетворить. Я и раньше был всегда худым, а тут уже полгода, как вес держится на 9 кг ниже исходного и не поднимается. Теорию этого состояния я понимал. Мои ферменты, годившиеся раньше для вареной пищи, еще не перестроились и не справляются с сырыми продуктами, из-за этого организму достается малая часть от съеденного. Слишком мал «коэффициент использования» сырой пищи. Но у древних предков ферменты справлялись, значит, и у меня должны бы работать.

В августе был в Болгарии. Там, в Софии, общался с сыроедами, они очень

поддержали меня своим примером. Один студент сказал: «Когда я начинал сыроедение, то целый год даже не мог учиться, только ел и спал». После этого я понял, что мне грех жаловаться.

И вот однажды, в середине ноября, во время еды произошло чудо. Съел сравнительно немного, как вдруг почувствовал, что больше не хочу. Не то, чтобы «не влезало», а просто пропал интерес к еде. Это было неожиданно и удивительно. Через два дня опять — поел немного и наелся. А дальше — каждый день. Вскоре с удивлением констатировал факт: мне достаточно четвертой части от прежнего количества еды. Исчезло ощущение постоянного голода и переполненного желудка, вес быстро прибавлялся. В декабре стало ясно, что ожидаемая перестройка организма на сырую пищу наконец произошла.

Все эффекты, о которых говорил на лекции Даниелян, полностью подтвердились.

НОВОГОДНИЙ ЭКСПРОМТ

Понемногу стал я оценивать свое новое положение. В питании теперь проблем не было. На работе грыз морковку, жевал финики или вообще ничего не ел, теперь вполне хватало двухразового питания. Организм приобрел «верблюжьи» свойства, видимо, приблизился к состоянию наших предков, когда и они питались только природными продуктами. По всем статьям кругом — одни плюсы. Я осознавал, что мое новое состояние — это ценное достижение. И оно ценно не только для меня

**Продолжение.
Начало в № 8.**

...голодание как явление, которое практически еще не изучено. Во всяком случае, официальная медицина, насколько мне известно, далека от этого. Вспоминая предупреждение, что, если возвращаться к вареной пище, то появятся болезни, решил, что теперь можно это проверить. Если это действительно так, то этот факт и будет прямым доказательством той гипотезы, что вареная пища является причиной болезней человека. Интересно, как это может происходить. И надо бы знать, что будет, если вдруг попаду на казенное питание. Не дай бог, в тюрьме окажусь или война грянет, или попаду в больницу.

31 декабря 1977 года в большом арендованном помещении собрались друзья и знакомые, уникальная компания — 52 человека, и взрослые, и молодежь, специально, чтобы Новый год встречать без спиртного. Готовились заранее. Была большая культурная программа, отличная музыка, творческие конкурсы. Поставили сказочный спектакль, все было очень весело и интересно. Был и конкурс приготовленных заранее блюд, различных кулинарных изделий, выпечки...

Недолго думая, я решил тут же устроить проверку: что будет, если начну есть, как все люди, различные салаты, пирожки, булочки, торты, конфеты?..

Закончилось все, когда уже рассвело. Пришлось еще казенное помещение приводить в исходное состояние и убирать кулинарные остатки. Заснул в полдень. Поздно вечером проснулся в очень нехорошем состоянии, в затылке боль, голова тяжелая, совсем без мыслей, подумалось только, что все же «ночью надо спать». Тупо пожевал еще каких-то остатков от новогоднего пиршества и опять

заснул. Утром 2 января я был в таком состоянии, что еле-еле мог шевелиться. Более мерзкого самочувствия никогда в жизни не испытывал.

В голове — двухпудовая гиря и тупая, но сильная боль, особенно в затылке. Мощные удары пульса больно били изнутри по глазам. Трудно было дышать, не хватало воздуха. Меня шатало и заносило при попытке ходить. Лишь через два дня голодания кое-как смог я идти на работу. Но у других из нашей компании никаких неприятностей не было. Только мой организм так отреагировал на новогоднюю продукцию. Это было явное отравление...

Возник вопрос. Что из новогоднего питания меня отравило? Позвонил в Ереван Даниеляну. Он сказал: «Для сыроеда любая вареная пища — ядовита. Больше или меньше, какая тебе разница!»

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВЕЩЕСТВАМИ ПИЩИ ПРИ НАГРЕВАНИИ?

О том, что при нагревании в пище разрушаются витамины, знают все. Что разрушаются и другие биологически активные полезные вещества, слышали многие. Но что в кастрюлях и на сковородах образуются вредные вещества, новых, которых не было в сыром продукте, — это для многих неожиданная новость.

Пищевых веществ — великое многообразие, однако их молекулы создаются и существуют только в живых клетках растений и животных и только при температуре тела или окружающей среды (примерно от 0 до 40 градусов). При нагревании до ста градусов (а в сковородах и печах температу-

ра еще выше) у этих сложных органических молекул рвутся многие химические связи. К открытым связям присоединяется кислород либо другие части порванных молекул, т.е. образуются совершенно новые вещества, которых не было в исходном продукте.

В организме ферменты вырезают из молекул этих веществ участки, еще пригодные для использования, однако образуется огромное количество необычных, искаженных остатков. Этого никогда раньше не встречалось у наших предков от амебы до цивилизованного человека. Есть основание считать, что эволюция еще не успела «научить» клеточные мембраны в организме выводить все эти остатки полностью. Поэтому, накапливаясь, они засоряют внутреннюю среду, нарушают важные жизненные процессы, т.е. являются токсичными для организма.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Две недели прошло с Нового года, пока удалось вернуть нормальное состояние. Созрел план действий.

Каждый продукт буду проверять в отдельности. А чтобы не рисковать работой, эти проверки можно делать перед выходными. Составил список интересующих меня продуктов и расположил их в порядке возрастания предполагаемой вредности, чтобы начинать с самых легких.

Всю неделю находился на своем привычном сыром питании, а в пятницу вечером, придя с работы, взвесил и съел ломтик черного хлеба — 75 граммов и в этот день больше ничего не ел.

Утром, проснувшись, обнаружил, что мое самочувствие мрачно напоминает то новогоднее отравление. Те же симптомы, только во много раз слабее и не все. В голове еле ощутимая, но явная боль и тяжесть. Точнее — «туман». Тот самый, новогодний туман в виде легкой «дымки».

Вот уж чего никак не ожидал, что хлеб так подействует! Может быть, это какая-то случайность? Решил в следующую пятницу еще раз проверять черный хлеб. Но все повторилось, причем до мелочей. Еще через неделю проверял белый хлеб, он дал ту же реакцию.

Для уточнения реакций и для большей надежности многие эксперименты надо было повторять. Приходилось вести малоподвижный образ жизни и не пользоваться водными процедурами, так как замечено, что физическая нагрузка и обливание холодной водой ослабляют реакцию (факт, достойный внимания!). Было много интересного и неожиданного, но растянулось это на целый год.

Не буду расписывать все подробности, а выделю главные результаты: из проверенных продуктов самые тяжелые реакции дают кофе, шоколад и жженый сахар, который образуется, например, в переваренном варенье с характерным горьковатым привкусом. Это сильная боль в затылочной области головы и общее ощущение отравления. Однако белый сахар и нормально сваренные фрукты не дают заметной реакции.

На черный и белый хлеб и на вареный картофель реакция оказалась почти одинаковая — в голове тупая боль и специфический «туман».

На жареное подсолнечное масло реакция тяжелая, но качественно совершенно другая — симптомы в

гарле, напоминающие ангину, и своеобразная тяжесть в голове.

На каши реакция слабая, но качественно похожая на хлебную.

На вареные овощи, кроме картофеля, реакция есть, но очень слабая.

Удивил эксперимент с мясом. Для проверки начал с вареного мяса курицы, съел 65 граммов, но никакой реакции, даже намека, не обнаружил. Через неделю сварил целую курицу и съел 450 граммов. И опять никакой реакции не оказалось. Появилось подозрение, что это не просто так, а должно быть какое-то принципиальное объяснение. Однако возможна и такая причина: после большого количества экспериментов мой организм мог потерять ту сверхчувствительность, которая была вызвана чистотой внутренней среды.

На всякий случай я проголодал 8 дней (больше для очистки совести, чем организма). Затем два дня, как положено, пил морковный сок, а на третий день съел 0,5 кг вареного окорока без жира. Честно говоря, опасаясь последствий, я сначала отмерил 150 граммов, но когда съел, то организм так убедительно «просил» добавку, что, привыкнув исполнять его волю и доверяя интуиции, решил ему не отказывать. Конечно, риск был. Однако интуиция не подвела, и все завершилось благополучно — никаких отрицательных реакций.

Я уважаю нравственно-этическую сторону вегетарианства и позицию моего отца, который всю жизнь был вегетарианцем, но речь идет о биохимическом аспекте мясной пищи.

Тут можно сделать вывод только о том, что в результате тепловой обработки мясо не приобрета-

ет заметной новой токсичности. А все то, что известно об отрицательном влиянии на человека преимущественно мясного питания, не подвергается сомнению.

Из этих экспериментов можно еще сделать выводы о факторах, которые влияют на токсичность продуктов при тепловой обработке. Появление токсичности зависит от исходного продукта, от его химического состава. Если токсичность в продукте образуется, то она, как правило, увеличивается с увеличением температуры и времени обработки, а также с увеличением времени, прошедшего после обработки.

Во время отпуска специально побывал в Ереване, чтобы поговорить с натуралистами и сравнить свои наблюдения с их опытом. Из многих «старичков» нашлось три человека, у которых когда-то случались отклонения от сырой пищи. У них я и получил подтверждение реакции и на картофель, и на хлеб. Мне тогда этого было достаточно.

Самое главное, что такие реакции свойственны не только моему организму, а являются общими для людей с чистой внутренней средой. Позже все реакции многократно подтвердили другие натуралисты, в том числе и дети.

«ЗОЖ»: Мы понимаем, что не все стремятся стать сыроедами, да и непростое, более того, недешевое это занятие в наше-то время. Однако ввести в рацион как можно больше сырых овощей и фруктов и, по возможности, не варить то, что хорошо бы и полезнее съесть сырым — это доступно каждому. Так что ищите и пробуйте!

(Продолжение следует).

Читатели уже знакомы с врачом-психотерапевтом из Челябинской области Еленой Александровной Виноградовой. В 1-м номере вестника за 2003 год мы опубликовали ее гимнастику для больных остеохондрозом. На первый взгляд довольно простенькое упражнение, но очень эффективное. Те, кто приобщился к гимнастике, в этом убедились.

Сегодня Елена Александровна вновь наша гостья. Она рассказывает о доступных всем и недорогих средствах — настойке прополиса и листиках алоэ.

НАСТОЙКУ ПРОПОЛИСА ПРИНИМАЙТЕ С МОЛОКОМ

Лечение прополисом известно с древнейших времен. Причем используют прополис в различных видах: в глинах, таблетках, водном растворе.

Я рекомендую опробованный мною метод лечения с использованием настойки прополиса: 20 капель настойки добавляют в полстакана горячего молока (если человек не очень хорошо переносит молоко, можно взять всего четверть стакана или даже одну столовую ложку). Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний (для чего, собственно, я и рекомендую прополисную настойку) улучшается общее самочувствие, сон, успокаивается психика.

10%-ную настойку прополиса лучше всего купить в аптеке. Пузырька емкостью 25 мл вам хватит надолго, а стоит он всего несколько рублей. Можно приготовить самому: 5 граммов прополиса на 50 мл 75%-ного спирта (если спирт 96%-ный, достаточно 45 мл). Прополис порезать, положить в спирт и настаивать 10 дней в темном месте, раз в день встряхивая банку. Потом процедить и поставить в холодильник. Этого продукта хватит всей вашей семье на несколько лет.

Принимать средство следует вечером, перед сном. Уже после того, как вы умылись, почистили зубы, когда пере-

оделись и расстелили постель. Чтобы осталось только выпить и тотчас заснуть.

При лечении простудных заболеваний у детей положительный эффект очевиден с первого раза. Приводишь ребенка домой из детского сада, видишь: он болеет. Перед сном даешь ему буквально одну-две капли настойки прополиса с молоком — и наутро нос у ребенка дышит, видно, что за ночь он пролечился.

Настойкой прополиса успешно излечиваются острая респираторная вирусная инфекция, бронхит, воспаление легких, туберкулез. Когда я сама использовала это средство для такого класса заболеваний, заметила, что попутно наступило облегчение воспаления желудочно-кишечного тракта.

Когда язвы желудка или двенадцатиперстной кишки еще нет, но диагноз «гастрит» или «дуоденит» уже поставлен, что-то ведь надо предпринимать, чтобы не доводить себя до язвы. Надежных лекарств, к тому же не имеющих вредных побочных действий, как вы знаете, совсем не много. Одно из них — настойка прополиса.

Замечательно, что режим употребления как для простудных, так и для желудочно-кишечных заболеваний один и тот же: несколько капель в горячем молоке на ночь.

У меня был панкреатит. Кто не страдал панкреатитом, может и не знать, какие это

...мучения. Опо-
...боли в спине
...существование.
Нельзя даже дотронуться
до спины. Если ребенок,
встречая маму, забывал и
пытался обнять, я вскрики-
вала от боли. Стоило где-
нибудь в гостях съесть ку-
сочек селедки или солен-
ный огурец, как после это-
го я лезла на стенку.

Я сама врач, внимательно
прочитываю медицинскую
литературу и знаю, что на-
дежных рекомендаций для
лечения панкреатита нет.
Обычно лечат ферментами.
А ферменты, заменяя рабо-
ту поджелудочной железы,
совсем выводят ее из игры,
и она работает еще хуже.

Когда я приступила к ле-
чению бронхита настойкой
прополиса, обнаружила, что
боли в спине уменьшились,
и вообще я начала нор-
мально есть. Мои дети,
видя, как я стала позволять
себе съесть кусочек се-
ледки, еще года два после
моего излечения пытались
меня останавливать: мама,
ты будешь плакать от боли.
Но прополис помог: боль-
ше не плакала.

Кроме названных забо-
леваний, прополис в моло-
ке излечивает болезни
желчного пузыря, нормали-
зуется содержание холес-
терина и липидов, лечатся
экземы и другие кожные
болезни, нормализуется
менструальный цикл.

Кстати, подобная пробле-
ма была у моей дочери: ме-
сячные протекали болез-
ненно, затягивались на де-
сять дней. Гинеколог ника-
ких аномалий по своей ча-
сти не находил. А расстрой-
ства могли провоцировать
неполадки в желудочно-ки-
шечном тракте. Когда я ле-
чила дочку от ОРЗ, давая ей
настойку прополиса, то че-
рез несколько дней услы-
шала: «Мама, ты знаешь, ме-
сячные проходят нормаль-
но, больше не болит».

После этого я стала ре-
комендовать прием пропо-
лиса многим своим паци-
ентам, имеющим различ-
ные сопутствующие забо-
левания. Просто приурочи-
ваю прием прополиса к
месячным: раз в месяц ре-
комендую на ночь настой-
ку прополиса в течение де-
сяти дней примерно в пе-

риод ожидания менструа-
ции. Это и общеукрепляю-
щее средство, и успокаи-
вающее, и желудочно-ки-
шечный тракт полечится, и
уменьшатся боли, вызван-
ные месячными.

Очень существенно влия-
ет прополис на стабили-
зацию психики. Бывает, че-
ловеку удалили родинку, у
него еще не зажила ранка,
он носит повязку, а сам пе-
реживает: нет ли онколо-
гии... Я рекомендую по-
принимать прополис. И че-
ловек, сам себе удивляясь,
перестает думать об этой
родинке, настраивается на
лучшее, что для него как
раз и важно.

Но не надо пить пропо-
лис постоянно. Десять
дней попринимали – сде-
лайте перерыв. Эффектив-
ность любого лекарства,
если принимать его посто-
янно, снижается. Ведь про-
полис еще и сильный им-
муностимулятор. А стиму-
лировать следует периоди-
чески, но никак не посто-
янно. Можно принимать
прополис в периоды наи-
более вероятного возник-
новения простуд. Пяти-де-

сяти... месяц в тече-
ние полугода вполне до-
статочно для достижения
всех названных целей.

При всех хронических
болезнях прополисная до-
бавка будет полезна как
общеукрепляющее сред-
ство. Кроме того, хрониче-
ские больные, регулярно
принимающие лекарства,
законно...
состояние своего желу-
дочно-кишечного тракта.
Желудок постоянно вос-
пален, из-за этого он не
воспринимает из пищи
питательных веществ и
просто не может восста-
новиться. А восстанавли-
вать желудочно-кишечный
тракт необходимо, чтобы
организм мог синтезиро-
вать лейкоциты, фагоциты,
гормоны...

Противопоказание – ин-
дивидуальная аллергия на
прополис, которая выявля-
ется опытным путем. При-
ему лекарств прополис не
мешает, если, конечно, не
совмещать прием лекарст-
ва и настойки. Хотя бы два
часа между приемом ле-
карства и прополиса долж-
но пройти.

ПОЛОЖИТЕ КУСОЧЕК АЛОЭ ЗА ЩЕКУ

Многие люди годами мучаются
хроническими ангинами. Полощут
горло, но все равно ходят с воспа-
ленными миндалинами, подвергая
организм риску хронических болез-
ней сердца, суставов, почек. И, как
правило, ничего не могут сделать.
Прежде врачи рекомендовали уда-
лять миндалины, что, однако, не все-
гда избавляло от проблемы, зато на-
верняка гарантировало новые про-
блемы: ведь миндалины – первый
барьер в горле на пути инфекций.
Ликвидируешь эту преграду – жди
инфекционных атак. Миндалины
нужны для очистки крови. Поэтому
теперь их не совсем удаляют, а толь-
ко частично.

Моя мама много лет болела хро-
ническим тонзиллитом, тщетно пы-
таясь избавиться от него привыч-
ными методами. Миндалины почти
все время оставались гнойными.
Учитывая ее серьезный возраст,

врачи уже не предлагали удале-
ние. Проблема казалась неразре-
шимой.

Уж не помню, кто посоветовал ей
воспользоваться алоэ, но именно это
домашнее растение ее спасло.

Она стала каждый вечер перед
сном отрывать от кустика сантиме-
тровый кусочек алоэ и класть его
за щеку. И так целый год, один день
– за одну щеку, другой – за дру-
гую. Действие алоэ – дезинфици-
рующее, растение вытягивает гной.
Через год миндалины сократились
до нормального размера.

Я вспомнила об этом, когда вос-
паленные миндалины у моего мужа
буквально перекрывали ему горло.
Он в то время учился в Москве в
аспирантуре, обратился в поликли-
нику. Ему назначили операцию по
удалению миндалин. А он как раз со-
бирался домой. Муж сказал врачу:
приеду через год и тогда пойду на
операцию. Дома я стала лечить его
алоэ. Через год он, помня догово-
ренность, пришел к тому же врачу
«сдаваться» на операцию. Врач ос-
мотрел мужа и, конечно, давно за-
быв прошлогодний диагноз, удивил-

ся: в чем, вообще говоря, проблема?
Миндалины были совершенно здо-
ровыми.

В случаях обострения ангины следу-
ет каждый час полоскать горло (луч-
ше ромашкой, календулой или други-
ми противовоспалительными травами)
и вслед за полосканием класть за щеку
кусочек. Через час после очередного
полоскания – свежий кусочек алоэ:
ведь он вытягивает гной, значит, следу-
ет его менять. При хронической анги-
не вне периодов обострений достаточ-
но класть алоэ за щеку на ночь. Важно
при этом соблюдать последователь-
ность и в течение длительного, много-
месячного периода ежевечерне класть
алоэ.

Попутно вы заметите, что будут
излечиваться гастриты, колиты, холе-
цистит, ведь горечь, содержащаяся в
алоэ, восстанавливает здоровое со-
стояние слизистых. Противопоказа-
ний или аллергии на алоэ я не знаю
и в литературе таких упоминаний не
встречала.

Самый подходящий для лечения
куст алоэ – трехлетнего возраста.

Записал
Михаил ГРИГОРЬЕВ.

Простое средство от диареи

Я знаю два простых рецепта, которыми хочу поделиться с читателями «ЗОЖ». Рецепты проверены лично на себе и своих близких и абсолютно безопасны.

Первый — от диареи. Вам понадобится куриный желудок. Выньте желтую оболочку, которая находится внутри. Она очень легко отделяется. Отделив ее, промойте под краном, слегка отожмите и положите на чистое блюдо, чтобы она высохла. В таком состоянии она может храниться в стеклянной банке долго.

Не спешите принимать антибиотики, они разрушают кишечную микрофлору. Высушенную пленочку от 2-3 куриных желудков мелко разотрите бутылкой или скалкой, положив между двумя чистыми тряпочками. Чем мельче будет порошок, тем лучше.

Порошок соберите в ложку и примите, запив водой. Вы быстро забудете про свою диарею. Обычно это средство помогает с первого раза, но если не помогло сразу, то можно повторить на следующий день. Принимать: взрослым — 1 столовую ложку, детям — 1/2 столовой ложки.

Адрес: Тугариновой Валентине Ивановне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, Белый Уголь, ул. Новая, д.12.

Семена моркови от бронхита

Поделюсь простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой 1:1 чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Адрес: Ронжиной Анне Александровне, 433510, Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Мориса Тореза, д. 6а, кв. 47.

Корни репейника против язвы желудка

Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

В мае, как только начнут появляться молодые побеги и листья репейника, нужно выкопать корни этих растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Адрес: Бондаренко

Лермонту Наумовичу, 493010, Восточно-Казахстанская обл., г. Шемонаиха, ул. Урицкого, д. 39, кв. 7.

Как я вывел полипы в носу

1 чайную ложку поваренной соли я развел в 300 г теплой кипяченой воды и добавил три капли йода. Этой водой я вылечил полипы в носу. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно то правой, то левой ноздрей втягивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смачивал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев. Полипы вывел.

Адрес: Дернову Владимиру Петровичу, 630010, г. Новосибирск, ул. Караваева, д.1, кв. 20.

Экзема отступила

От экземы я избавилась простым средством.

Прокрутила на мясорубке шишки хмеля, подсушила. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля смешала с двумя столовыми ложками сливочного масла и смазывала больные места. Все зажило очень быстро.

Адрес: Дива Вите Владимировне, 663003, Красноярский край, Березовский р-н, с. Челноково.

Лимонно-чесночный мед

Взять 1 литр меда, 10 головок чеснока среднего размера и 10 лимонов.

Лимоны вымыть, чеснок очистить и все пропустить через мясорубку, перемешать в чашке с медом и дать настояться, время от времени помешивая.

Потом переложите смесь в стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите через марлю и отожмите.

Полученную жидкость принимать натошак, рассасывая, по 4 чайные ложки один раз в день. Закончилась смесь — закончился курс лечения. Обычно настоя хватает на 2-2,5 месяца, на это время необходимо отказаться от алкоголя.

Этим настоем я лечила мужа от одышки, он почувствовал себя лучше уже через две недели.

А от диабета моя подруга успешно лечилась настоем пряной гвоздики.

50 гвоздик залила 1 литром теплой кипяченой воды, накрыла крышкой и поставила в шкаф на 7 дней. Потом процедила. Принимала настой 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Сразу поставила вторую банку для следующего курса, так как лечение длительное. Принимала настой по такой схеме: первый курс — 1,5 месяца, 1 месяц перерыв, а следующие курсы 1 месяц пить, 1 месяц перерыв, и так в течение года. Уровень сахара у нее нормализовался.

Адрес: Елисеевой Лидии, 443541, Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождествено, п. Усинский.

Калина красная

Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть ка-

виновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений. В течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины-4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Да, чуть не забыла. Калину красную собирают глубокой осенью.

Адрес: Гагауз Александре Андреевне, 347042, Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Грибоедова, д.30.

Жуйте забрус и не болейте!

У меня был гнойный гайморит. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать в период обострения 4-6 раз в день (по 1 столовой или по 1 чайной ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Так что если у вас

нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, закупите летом несколько килограммов этих крышечек и с 1 сентября по 31 мая жуйте 1 раз в день, лучше до еды, по 15-30 минут — лучшая профилактика гайморита.

Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 столовой ложке целых 30 минут. На второй год для подстраховки — по 1 чайной ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели. Лечиться медовыми крышечками могут люди всех возрастов с разницей лишь в количестве — чайная-десертная-столовая ложка.

У меня, к примеру, еще всю жизнь кровоточили десны, а после курса «жевания» я забыла об этой напасти.

Адрес: Ильиной Людмиле Васильевне, 456617, Челябинская обл., г. Копейск, ул. П. Томилова, д.4, кв. 14.

От дисбактериоза

В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала попоить девочку травами и дала мне готовый сбор:

зверобой — 1 часть
ромашка — 2 части
мята перечная — 2 части
подорожник — 2 части
травы и семена репешка — 1 часть.

1 ст.ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

Адрес: Лобовой Надежде Андреевне, 142200, Московская обл., Серпуховский р-н, д. Подмоклово, д. 1, кв. 2.

Потому и не кусают!

Чтобы не кусали комары и мошки, знакомый рыбак посоветовал мне смазывать открытые части тела сливочным маслом или маргарином. Проверила на себе: точно, вокруг выются, но не кусают. Когда я спросила, почему, то он шутя ответил: «Чтобы укусить, мошке надо упереться лапками. А на масле лапы разъезжаются, вот и не кусают!»

Адрес: Лобжа Софье Усмановне, 676700, Амурская обл., пос. Бурей, ул. Желябовского, д.19, кв. 5.

Деготь с молоком от эмфиземы

Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Одна бабуля посоветовала мне пить березовый деготь с молоком комнатной температуры:

1-й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,

2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,

3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день — 10 капель и идти «вниз»: 9,8,7,6,5,4,3,2,1. 10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых — снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв — и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти повториться.

Адрес: Ломаевой Анне Ивановне, 455016, г. Магнитогорск, ул. Фрунзе, д. 30, кв. 5.

Про мумие и алоэ

Свищ в пупке у своего внука я вылечила так.

Развела в воде мумие до цвета крепкой чайной заварки и смешала в равных частях со свежесжатым соком алоэ. Этой смесью смачивала бинтик и прикладывала к пупку. Вскоре от свища не осталось и следа.

Адрес: Верходановой Л., 456402, Чебаркульский р-н, Травники, ул. Победы, д. 72.

Укропный дух прогнал астму

Этот рецепт помогает мне избавиться от удушья при бронхиальной астме.

Сварить в мундире несколько картофелин средней величины, а когда картошка уже готова, положить в кастрюлю 2-3 ст. ложки семени укропа или несколько веточек, попарить минуты две. Закрыв голову полотенцем, наклониться над кастрюлей и глубоко подышать минут 15. После ингаляции протереть насухо лицо и шею и лечь в постель. Эти процедуры я обычно делала перед сном. После трех раз приступы прекращались.

Адрес: Завриной Зое Николаевне, 634057, г. Томск, пр. Мира, д. 13, кв. 60.

Еще поликистоз лечат чистотелом

В «ЗОЖ» № 24 за 2002 г. было опубликовано мое письмо «Чеснок от поликистоза почек». Я рассказывала о женщине, которую сняли с учета по поводу

...как то того, как...
...лечение...
...частота. С тех пор...
...идет неосознаемый...
...писем. Многие спра-...
...знаю ли я другой...
...практико-

Здесь...
...лечение...
...частота

Набрать цветущего чистотела, промыть, просушить и протереть через мясорубку, можно прямо с корнями. Полученную массу залить водкой в соотношении 1:1 по объему, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Процедить.

Принимать первые 10 дней по 1 чайной ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Вторые 10 дней пить по 1 столовой ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Третьи 10 дней пить уже по 1 столовой ложке + 50 мл воды 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыв. После третьего курса сделайте УЗИ.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006, г. Липецк, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

«ЗОЖ»: Ну, а мы напомним, о чем шла речь в первом рецепте — с чесноком. Лечение заключалось в следующем: 1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

Про морскую соль, шкурки бананов и подорожник

В «ЗОЖ» № 17 за 2002 год было опубликовано письмо «Мне помог рецепт из «ЗОЖ», в котором я писала, что, воспользовавшись приведенным в вестнике рецептом «зубной пасты индейцев», вылечилась от пародонтоза. Я много лет собираю народные рецепты по лечению и укреплению десен и охотно поделюсь ими с читателями. Но прежде повторю рецепт зубной пасты индейцев. Отличное средство.

3 столовые ложки морской соли перемолоть в кофемолке в порошок, шкурки банана высушить и истолочь тоже в порошок. 2 чайные ложки порошка из шкурок банана смешать с измельченной морской солью и развести оливковым или лампадным маслом до густоты сметаны.

Приготовленную массу втирать указательным пальцем сначала в верхние десны, а затем — в нижние. При этом выделяющуюся слюну сразу не сплевывайте, а подержите во рту минут 10. Когда сплюнете, рот водой не ополаскивайте. Процедуру повторять дважды в день — утром и вечером.

А вот мой собственный рецепт. Я пользуюсь зубной пастой «Лесной бальзам» или «Кедровый бальзам». При этом надо на зубную щетку поверх пасты насыпать мелкий порошок морской соли и чистить зубы не менее 5 минут. Затем указательным пальцем промассировать сначала верхние десны, а потом нижние. Также повторять дважды в день — утром и вечером.

Летом в дополнение к этим рецептам рекомендую такой метод: разже-

вать листья подорожника и эту массу подержать несколько минут во рту обложив ею десны. Повторять несколько раз в день.

Адрес: Ржеусской Людмиле Яковлевне, 172500, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Строителей, д. 21/2, кв. 102.

И снова о мокрице

Однажды во время очередного медицинского обследования врач обнаружил у меня повышенное содержание сахара в крови. Я стал искать народные средства и вспомнил, что когда-то читал о мокрице, что если употреблять ее в пищу, то можно нормализовать уровень сахара. У нас эта трава растет в огороде. Я стал ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука, редьки. Срезал траву ножницами, мыл, давал стечь воде и нарезал. Салат заправлял сметаной или растительным маслом. Ел утром натощак за 30 минут до основного завтрака, а также еще два раза в день. Когда через 20 дней сдал на анализ кровь, прибор показал уровень сахара — 6.

Кстати, мокрицу можно заморозить на зиму. Можно приготовить сок и закатать его в банки. Пить по одинаковой дозе ежедневно утром натощак всю зиму. Хочу обратить внимание — мокрица может слабить, в этом случае уменьшите дозу или перейдите на однократное употребление. Заметил также, что мокрица помогает улучшить зрение.

Адрес: Голынскому Анатолию Александровичу, 652150, Кемеровская обл., г. Мариинск, МПС 11-1.

Болячка просит вкусного отвара

На боли в тазобедренных суставах, как бы их ни называли, — остеохондрозом, артритом, артрозом или подагрой — жалуются довольно часто. Мне помог забыть об этой неприятности простой рецепт, который предлагаю вашему вниманию.

Вымыв пару крупных луковиц, снимите шелуху и мелко крошите ее. Варите луковицы вместе с шелухой в 1 л дистиллированной воды до готовности, пока лук не разварится. Пейте этот «суп» в три приема до еды, шелуху выбросьте, а лук используйте по усмотрению хозяйки.

Десятидневный курс «супотерапии» помог мне в первый раз. Но через год в разгар огородной страды история повторилась. На сей раз понадобилось 2 недели, чтобы избавиться от болей. Наконец, случилось, что «болячка» попросила вкусного отвара и в третий раз. А вот в новом тысячелетии больше не возникала.

Адрес: Абдрахманову Р. С., 423236, г. Бугульма-6, ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

Ржаная солома против бронхиальной астмы

Однажды мой сын, еще в грудном возрасте, простудился, и у него начался бронхит. Мальчик задыхался и синел от кашля, часто лежал в больнице. Антибиотики снимали одышку не надолго: кашель возвращался снова. И тогда наш детский участковый врач Л.И. Дацко, дай ей Бог здоровья, рассказала, что в

...ое время она вылечила двух 9-летних девочек-близнецов от бронхиальной астмы при помощи ржаной соломы.

Я ухватилась за этот рецепт как за соломинку. Дед привез с Украины целый мешок ржаной соломы. За три процедуры мальчик вылечился.

А суть метода такова: 200 г ржаной соломы запарить крутым кипятком в 2-литровой кастрюле. Туда же влить 2 ст. ложки медицинского спирта и 20 капель валерианки. Дышать этим паром, накрывшись покрывалом. Одышка снимается с первого же раза. Для усиления эффекта можно после ингаляции положить на грудь больного распаренную ржаную солому и подержать как компресс 30—40 минут.

Адрес: Бакши Людмиле Владимировне, Украина, г. Севастополь, ул. Героев Бреста, д. 27, кв. 169.

Вечерами хожу с внуками в степь

В 1982 году мне поставили диагноз — двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечения не назначили. Хирург-онколог районной больницы предупредил: «Никакого самолечения, особенно никаких компрессов». Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: «Вам здесь делать нечего, езжайте домой, по месту жительства — сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше».

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии.

Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на поло-

тенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, желтого свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размешать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике.

Способ применения: на лист пергамента или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгальтер. Это будет удобно во время сна или при выполнении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергамента остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений. Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

С тех пор я всегда держу грудь в тепле, а летом берегу от солнца и сквозняков. Часто вспоминаю из Маяковского: «бюстгальтеры на меху». Неплохо бы их в таких случаях иметь.

Мне 68 лет. Стараюсь поддерживать тело и душу в «рабочем» состоянии. Пока удается: тружусь в огороде — у меня 10 соток, летом трое внуков приезжают на каникулы. С ними да с соседскими детьми хожу на речку пешком по 3–7 км, иногда вечером веду всех в степь смотреть луну, посидеть у костра...

Адрес: Качуриной Марии Ульяновне, 74112, Украина, Херсонская обл., пгт Белая Криница, ул. Калинина, д. 9, кв. 1.

Настойка-выручалочка

Мы жили в старом ветхом доме. Дети болели всю зиму. К следующим холодам я решил подготовиться заранее и сделал настой прополиса.

Купил у соседа-пасечника 30 г прополиса, мелко его крошил, сложил в бутылку и залил водкой. Поставил в темное прохладное место и взбалтывал несколько раз в день. Когда настойка приобрела коньячный цвет — значит, готова. Я аккуратно слил ее в другую бутылку и поставил в темное место. Через пару дней можно пользоваться. В оставшийся прополис, чтобы не пропал, снова залил водку, только на 100–200 г меньше.

Кстати, чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если «шарик» пошел ко дну, прополис чистейший.

Настойка прополиса нас выручила: и деньги сэкономили — на лекарства не тра-

тились — простудами справлялись легко и быстро. Когда у меня, например, начался бронхит, я делал компрессы. Небольшой кусочек ткани, лучше хлопчатобумажной, смачивал в настойке, отжимал и прикладывал на грудь, сверху пленку, шаль или платок — и в постель. Наутро у меня было небольшое покраснение, а изнуряющий кашель исчез.

Как-то я свалился с температурой 40°. Сразу стал пить настойку по столовой ложке утром и на ночь. Не запивал, а закусывал чем-нибудь кисленьким. Через два дня вышел на работу только с насморком. Мужичкам своим, как только засопливятся, на ночь давал чайную ложечку настойки. Главное, чтобы ребеночек не раскрылся и не замерз ночью. Утром еще чайную ложку для поддержания и на ночь для основного «исцеления». Для профилактики также 1 чайную ложечку 1 раз в неделю на ночь. Компрессы я детям не делал, а просто растирал настойкой перед сном.

Адрес: Комарову Александру Викторовичу, 682927, г. Хабаровск, район им. Лазо, с. Павленково, ул. Центральная, д. 5.

® НАСТОЙКА ОТ ГИПЕРТОНИИ

У меня гипертония. На начальной стадии болезни я не обращала на нее внимания, думая, что это переутомление, что все пройдет. Обычная наша надежда на «авось». В итоге у меня гипертоническая болезнь 3-й степени, было два гипертонических криза. Иногда казалось, что еще чуть-чуть и не выдержу.

Соседка посоветовала мне попробовать средство, рецепт которого ей дала ее знакомая. Я попробовала, и мне стало легче. Состояние стабилизировалось, мой лечащий врач отметил перемены к лучшему.

Средство простое, и приготовить дома его совсем не сложно. Нужно взять хрен, натереть его на терке, залить стаканом водки и настаивать в течение суток. У нас дома сложилась традиция все праздники отмечать с «Довгань Медовая», поэтому и для приготовления лекарства я тоже беру ее. Качество у нее проверенное и

цена невысокая. Затем смешать эту настойку со стаканом морковного сока, стаканом меда и соком одного среднего лимона. Все тщательно перемешать деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Хранить это лекарство следует под закрытой крышкой, в прохладном месте. Принимать по столовой ложке три раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения — два месяца. Потом через полгода нужно повторить курс.

Помимо того, что лекарство нормализует давление, оно еще является хорошим средством, укрепляющим здоровье и дающим витамины. Ведь и лимон, и морковь, и мед — это вещества, обладающие отличным противовоспалительным действием, настойка хрена улучшает еще и обменные процессы.

Тамара Николаевна НИКИТИНА.

г. Москва

У меня киста в левом легком, буду благодарна за любой совет по лечению кисты народной медициной.

Адрес: Хвостанцевой Анне Григорьевне, 610902, г. Киров, п/о Порошино, пос. Талица, д. 11-2.

Отзовитесь, кто успешно борется со спинальной амиотрофией. Дочке 5 лет, плохо ходит.

Адрес: Климовой Татьяне Викторовне, 461170, Оренбургская обл., Ташлинский р-н, с. Ташма, ул. Молодежная, д. 6, кв. 2.

У сына под коленкой образовалось уплотнение - гигрома. Подскажите, как избавиться от нее народными методами?

Адрес: Падяриной С.А., Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Крылова, д. 17 «а», кв. 53.

Мне 75 лет. Как можно вылечить спайки в кишечнике без операции?

Адрес: Старовойтову Василию Алексеевичу, 660004, г. Красноярск, ул. Пархоменко, д. 1, кв. 11.

Адрес: Лукьяновой М.Я., 680028, г. Хабаровск, ул. Яшина, д. 3, кв. 30.

Очень прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто лечится от рассеянного склероза.

Адрес: Трубиной Татьяне Александровне, 456205, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Румянцева, д. 97, кв. 8.

Адрес: Симонову Игорю, 454057, Челябинская обл., г. Озерск, ул. Победы, д. 49, кв. 20.

Адрес: Людмиле, 109651, г. Москва, ул. Донецкая, д. 5, кв. 224.

Адрес: Надежде, 249859, Калужская обл., Дзержинский р-н, с/з Ленина.

Дочери 3 года, хронический пиелонефрит, на его фоне - стрептококковый вульвовагинит, дисбактериоз от антибиотиков, анемия. Как помочь малышке?

Адрес: Малашенко Инне Ивановне, 309226, Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Плотавец.

Помогите избавиться от воспаления тройничного нерва народными способами!

Адрес: Ткаченко Анне, 353307, Краснодарский кр., ст. Холмская, ул. Победы, д. 131 «а».

Как можно избавиться от кисты в груди нетрадиционными методами?

Адрес: Власовой Наталье Геннадьевне, 353020, Краснодарский кр., ст. Новопокровская, ул. Краснопартизанская, д. 177.

Подскажите, как вылечиться от опущения матки?

Адрес: Ельминой Антонине Михайловне, 346630, Ростовская обл., г. Семикаракорск, 17-й переулок, д. 72.

Кто смог вылечить фиброаденоматоз молочных желез, отзовитесь!

Адрес: Демьяненко Татьяне Юрьевне, 610044, г. Киров, ул. Сормовская, д. 30, кв. 22.

Кто избавился от коксартроза, отзовитесь!

Адрес: Морозовой Л.И., 682905, Хабаровский кр., р-н им. С. Лазо, п. Дурмин, ул. Станционная, д. 7.

Мне 22 года, в результате травмы сломан 8-й позвонок в грудном отделе, поврежден спинной мозг. Не хожу уже 1,5 года. Помогите восстановиться!

Адрес: Бабарыкиной Анастасии Евгеньевне, 655111, Хакасия, г.

Сорск, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв. 16.

У мужа поликистоз почек. Как вылечиться народными средствами?

Адрес: Парфенову Анатолию Ивановичу, 454138, г. Челябинск, ул. Красного Урала, д. 1, кв. 48.

Как ускорить срастание костей после перелома?

Адрес: Листопад Н.Н., 624300, Свердловская обл., г. Кушва, ул. 70 лет Октября, д. 11, кв. 2.

Племяннику 27 лет, он страдает атеросклерозом сосудов нижних конечностей. Подскажите, как ему помочь?

Адрес: Спириной О.И., 140560, Моск. обл., г. Озеры, ул. Чехова, д. 12.

Кто сумел вылечить стенокардию, отзовитесь!

Адрес: Гаршиной Анне Ивановне, 397813, Воронежская обл., Острогожский р-н, с. Коротояк, ул. Свободы, д. 57, кв. 3.

Адрес: Лазутиной Екатерине Дмитриевне, 141200, Моск. обл., г. Пушкино, Московский пр., д. 9/2, кв. 84.

Есть ли случаи излечения вульгарной пузырчатки?

Адрес: Горменской Галине Ефимовне, 141800, Моск. обл., г. Дмитров, ул. Внуковская, д. 35, кв. 52.

Адрес: Козловой Зое Николаевне, 628425, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Мира, д. 36/2, кв. 56.

Как избавиться от он-

мения пальцев рук? Или ла в огуречном рассоле помогло.

Адрес: Алтыновой Елене Михайловне, 347541, Ростовская обл., Пролетарский р-н, пос. Красноармейский.

Посоветуйте народные методы для лечения болезни Крона.

Адрес: Семенову Николаю Михайловичу, 103009, г. Москва, до востребования.

Мне 25 лет, 13 лет страдаю тромбофлебитом. Весной болезнь обостряется, очень сильно отекают ноги. Помогите советом, как лечиться?

Адрес: Клименко Е.А., Волгоградская обл., г. Волжский, ул. 40 лет Победы, д. 83, кв. 6.

Как избавиться от молочницы? Страдает дочь, лекарства совсем не помогают.

Адрес: Татьяне Владимировне, 630522, Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Ярково, ул. Подгорбунского, д. 15, кв. 4.

Дочери 15 лет, заболела неспецифическим язвенным колитом. Можно ли вылечиться народными методами?

Адрес: Зинатуллиной Х.М., 452550, Башкортостан, Мечетлинский р-н, с. Б. Усть-Икинск, ул. Ватолина, д. 12.

Дочь страдает синдромом истощения яичников, как следствие - бесплодие. Подскажите, как ей помочь?

Адрес: Костиной Нине Ивановне, 628617, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Чапаева, д. 51 «а», кв. 67.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

Иду я промоглым утром по улице. Никуда особенно не иду, просто прогуливаюсь. Воздух сырой и тяжелый, а лужи такие большие, что обходить неудобно, да и настроение паршивое. Так что я их и не обхожу — чешу напрямик.

Вижу на углу магазинчик такой неприметный, а на крыльце пожилой седовласый господин в черном костюмчике. Посмотрел я уныло на название магазина — «Веники» и вспомнил, что жена вторую неделю пол икебаной подметает. Решил: зайду, куплю ей веник: вот обрадуется.

Поднимаюсь по ступенькам, прохожу мимо этого джентльмена, а он за мной следом. Продавцом оказался.

— Я за вами давно наблюдаю. Когда вы только на том конце нашей улицы появились, сразу понял: это наш клиент.

Странно, думаю, на лице у меня, что ли, написано, что жена икебану загубила, ко-

торую я ей к 8 Марта подарил?

А продавец не унимается:

— Мы с каждым клиентом отдельно работаем и вполне конфиденциально.

Да, думаю, вот куда сервис шагнул: веник и тот можно конфиденциально купить.

— Вам для кого? — господин сразу перешел к делу.

— Для жены,

— ответил я

не сразу. Мысль, что веники различаются в зависимости от того, кто ими пользуется, как-то не приходила мне в голову.

— Молодая или в годах?

— Кто? — опешил я.

— Жена, конечно. Вы ведь сказали, что для нее покупаете?

— Конечно, молодая! Какая же может быть жена у тридцатилетнего человека?

— Очень жаль, сударь, — господин напустил печальное выражение на свое и

без того скорбное лицо.

Наверное, нету для молодых, — думаю.

Давайте тогда такой, как если б моя жена была старой, — говорю.

Что вы, сударь! В этих вопросах нельзя скаредничать. Для молодой жены нужна пышная и красивая вещь. Чтобы люди видели, что вам для нее ничего не жаль.

Ладно, примири-тельно гово-

рю, — давайте попышнее

Пожилой господин прищурился в задумчивости. Затем его лицо разгладилось, и он спросил:

— Скажите, вы очень любите свою жену?

Первый червь сомнения закрался в мою душу:

— Я и сейчас ее люблю.

— Да, конечно. Простите. Я думаю, мы вплетем в него ленту с такой надписью: «Ты в сердце моем всегда, светлая любовь моя». Нравится?

До меня стал постепен-

но доходить смысл сказанного. Да и глаза почти привыкли к полутьме зашторенного салона. Я огляделся. Весь магазин был заставлен... траурными венками.

Мне стало совсем не по себе. Голова закружилась, и я ухватился за край прилавка.

Вам нехорошо?

Пожилой господин привычно засветился.

— Присядьте, пожалуйста, вон туда, в кресло. С нашими клиентами такое часто случается. Сейчас вам принесут воды, а затем вы сами выберете подходящий венок.

Я дико посмотрел на продавца и выскочил, не попрощавшись, на улицу. Через несколько шагов я оглянулся и еще раз взглянул на вывеску. «Веники» — значилось на...

Адрес: Вдовину Константину, 385730, Адыгея, Майкопский р-н, пос. Тульский, ул. Московская, д. 53, кв. 6.

ВЕНИКИ

Как баба Аня постилась

Когда бабушке Ане стукнуло 80, она посчитала, что уже управилась со всеми делами на этом свете, и стала тихонечко собираться на тот. Осталось только строго соблюсти последний Великий Пост, встретить светлую Пасху, а там...

Села рассчитать, когда начнется Пост, и запуталась. Спросила дочку. Та успокоила: «Через две недели начнешь поститься». А надо сказать, что бабушка Аня совсем плоха была, слаба настолько, что дочь решила сократить матери дни воздержания хотя бы на недельку, потому что на хлебе да картошке та не выдержит и двух дней.

И вот идет неделя Поста. Баба Аня об этом, естественно, не знает, скромничает вместе со всей семьей и терпеливо ждет начала Поста. Зашла соседка — подруга Анны Петровны — тетка Маня, глядит — на столе мясо.

— Ты что же, Анна, постишься мясными котлетами?!

— Так ведь Пост-то с понедельника.

— Да он уже неделю идет...

Бабушка Аня испугалась так, будто всю эту неделю не котлетами питалась, а отравой. Сутки лежала с поносом и рвотой. Вконец обессиленная и велела батюшку пригласить. Пришел святой отец, баба Аня еле дышит. Исповедалась, приняла причастие: снял-таки батюшка с души бабы Ани невольный грех. А через три дня она поднялась с постели, и, хотя оставшиеся дни строгойше соблюдала Пост, жизнь к ней вернулась.

Прожила баба Аня до 92 лет и Великий Пост соблюдала до последних дней.

Адрес: Крыловой Тамаре, 171280, Тверская обл., г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв. 18.

Хоть и с большим опозданием, но все же решила включиться в игру по расшифровке «ЗОЖ», правда, немножко в другом ракурсе. В моем воображении видятся два абсолютно противоположных человека: ЗОЖ — Здоровый, Очаровательный Жизнелюб и ЖОЗ — Жирный, Обросший Заболеваниями.

Встретились как-то ЗОЖ и ЖОЗ

вот их диалог:

ЗОЖ: Зачем Отрастил Живот?

ЖОЗ: Живот Опять Заболел.

ЗОЖ: Зачем Объелся Жиром?

ЖОЗ: Живу Очень Занудно.

ЗОЖ: Зачем Обжорством Живешь?

ЖОЗ: Жизнь, Опасаюсь, Закатится.

ЗОЖ: Замоченный Овес Жуй.

ЖОЗ: Жевать Овес? Зачем?

ЗОЖ: Замедлить Осень Жизни.

Встречаются через год.

ЗОЖ: Зачем Отсутствует Живот?

ЖОЗ: Жую Овес Замоченный!

ЗОЖ: Зачем Овес Жуешь?

ЖОЗ: Жить Очень Захотелось!

ЗОЖ: Здорово! Одобряю! Живи!

Вот и мы, общаясь с «ЗОЖ», — живем!

Будьте все здоровы и счастливы.

Адрес: Улитиной Анне Пантелеевне, 404105, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Мира, д. 54, кв. 12.

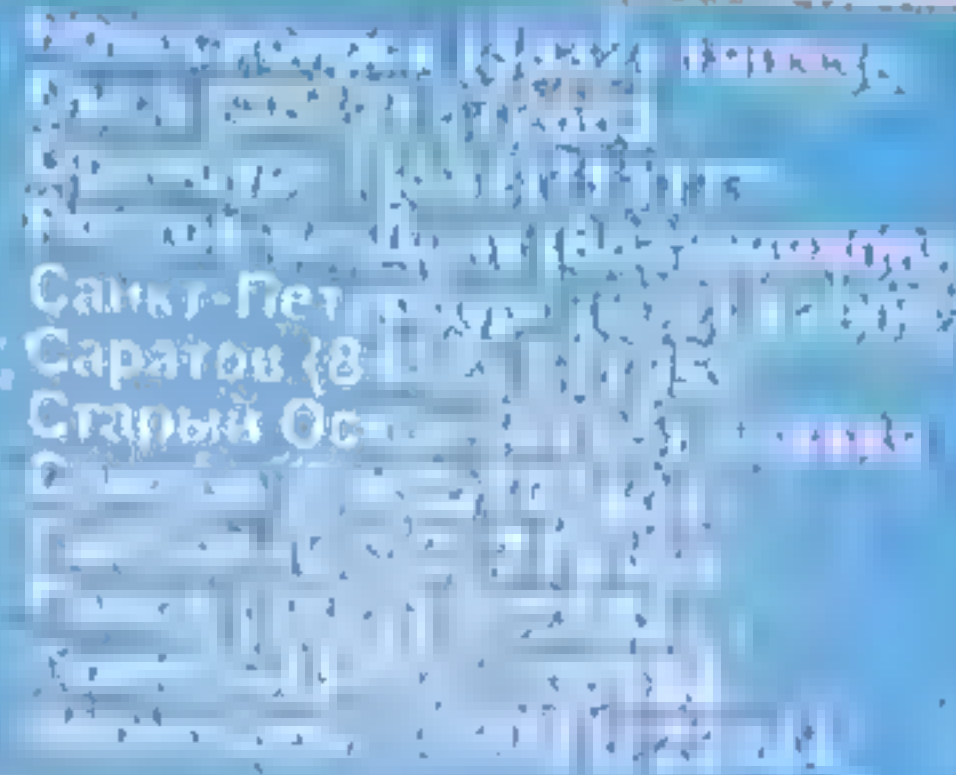
ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

У моего отца в результате защемления нерва отнимались ноги, каждый шаг причинял боль. В течение трех лет его лечения перепробовали все, ничего не помогало, пока в 1997 году не купили ГЕЛЕНК НАРУНГ. Результат превзошел ожидания! Про боли забыли на несколько лет. Но в этом году появились боли в плече. Подскажите, можно ли приобрести этот препарат сейчас?



ГЕЛЕНК НАРУНГ вновь появился в продаже. В Германии, где его производят, этот препарат считается лучшим при лечении заболеваний суставов при артрозах (в том числе кокс- и деформирующих артрозах), остеохондрозах, заболеваниях позвоночника (межпозвоночных грыжах), травмах крупных суставов (и тазобедренных), подагре и т. д. В составе препарата **ГЕЛЕНК НАРУНГ** гидролизат коллагена — основной компонент соединительной ткани. Поэтому он действует на все хрящевые поверхности, связки и сухожилия, восстанавливая их, способствует выработке межсуставной жидкости. В отличие от препаратов строго направленного действия, **ГЕЛЕНК НАРУНГ** сначала вымывает соли, задеформированные связки. При этом снимается отечность, больные впервые за многие годы без боли передвигаются, исчезают боли, вызванные защемлением нерва вследствие стертости межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. **ГЕЛЕНК НАРУНГ** — чистейший диетический препарат, не дающий побочных эффектов.

Белгород (0722) 334201
Волгоград (8442) 337234
Воронеж (0732) 763554
Екатеринбург, Аптека города
Казань (8432) 729726
Кемерово (3842) 362479
Кавк (39157) 24228
Красноярск (3912) 24106
Курск (0712) 513696
Липецк (0742) 430746
Междуреченск (38173) 26697
Новокузнецк (3813) 749290



ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Много писем со словами благодарности гомеопатическому центру «АКОНИТ» приходят от читателей «ЗОЖ», прошедших там лечение. Мы рады, что своими публикациями помогаем Вам вновь обрести здоровье. Еще раз слово главному врачу центра **Елене Григорьевне ВОРОНКОВОЙ**.

«Часто так бывает, что заболел, человек не знает, куда ему обратиться — где его тщательно обследуют, установят точный диагноз и главное — сразу назначат именно то лечение, которое ему поможет наверняка. В «АКОНИТЕ» проходят полную компьютерную диагностику и получают реальную помощь люди с гипертонией, варикозом, болезнями сердца, остеохондрозом, артрозами, желче- и мочекаменной болезнями, катарактой, глаукомой, заболеваниями носоглотки. Очень многим женщинам с миомами матки, эндометриозом, с самыми разными заболеваниями молочных и щитовидной желез мы помогли избежать уже назначенных операций и отменить прием гормонов. У детей хорошо «рассасываются» аденоиды, миндалины, уходят нервно-психологические проблемы, энурез. Каждому больному сразу на консультации выдается карта с подробным перечнем всех его диагнозов (в сложных случаях сразу делается УЗИ). Цены низкие, всю гомеопатию можно купить в нашей же аптеке. Все быстро, качественно, доступно и удобно!»

Москва, станция м. «Перово», Перовская ул., д. 65 и станция м. «Братиславская», Братиславская ул., д. 21, корп. 1.

Тел.: 302-3442, 782-8138, 918-5997, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 9 июня 2003 г.

ЭСРВ-01 — «ТРЕНЕР» ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

ЭСРВ-01 за один курс уменьшил объем моей простаты с 40 до 21 см³! **Баркалов И.В., Воронежская обл.**

Я — кардиолог, свои проблемы со здоровьем решаю с помощью ЭСРВ-01. **Карпенко И.П., г. Краснодар.**

Великий кардиолог Юшар (Франция) установил, что в здоровом теле 90% работы по перекачке крови выполняют капилляры, работающие как микронасосы. За ритмичные сокращения он назвал их «бесчисленными сердцами». Утрата ритма частью капилляров вызывает дополнительные нагрузки на сердце, застои крови, голодание клеток, зашлаковывание организма. Лекарства лишь приглушают симптомы, переводя болезни в хронические. Ритм капиллярам и здоровью телу возвращают бег трусцой или электростимулятор ЭСРВ-01.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.

Приморский травник-целитель предлагает высокоэффективные сборы, травы, настойки

Сборы трав, помогающие при импотенции, простатите, аденоме, мастопатии, гепатите, язве желудка, циррозе печени, онкологии, пиелонефрите, бесплодии, выпадении волос, желчекаменной и мочекаменной болезнях и др.; настойки болиголова, мухомора; пихтовое, кедровое масла и др.

Большой выбор трав

Низкие цены, высокое качество. Подбираем лечение индивидуально.

Адрес: 692656, Приморский край, Михайловский район, пос. Новошахтинский, а/я 116, целителю Топоркову Сергею Олеговичу.

Пер.д. 00376.Р.643.01.2002, 003752.Р.643.01.2002

ЧЕРНИКА — НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО ДЛЯ НАШИХ ГЛАЗ

Окулист рекомендует

«Прочитала статью о том, что черника издавна используется в народной медицине и способна улучшать зрение. Мне было интересно посмотреть, как именно это подействует на меня лично, и я приобрела большую баночку СУПЕР-ОКОВИТА себе и сыну и баночку АНТОКСИНАТА для глаз своей маме. Результаты были уже через неделю приема.

Глаза перестали уставать! Все стало четким и ярким, как в детстве! А я уже просто привыкла к этому туману и дискомфорту в глазах.

Но окончательно я поразились, когда пришла к окулисту. Я стала видеть на две строчки ниже! Врач рассказал, что улучшение

произошло, потому что ослабленные из-за неправильного питания, экологической обстановки и повышенной нагрузки глаза, особенно в темное зимнее время, получили долгожданные витаминные и целебные элементы черники, которые и дали силу и здоровье моим глазам. Маме препарат тоже понравился. «Я стала лучше видеть», — радостно говорит она.

Спасибо врачам и ученым за этот препарат, на создание которого ушло 8 лет исследований и испытаний. Чувство, когда обретаешь возможность увидеть своими глазами все яркие краски мира вокруг, не передать! Попробуйте сами — это того стоит!!!

Светлана Ильинична, преподаватель.

Препараты с черникой не имеют никаких противопоказаний, потому что состоят только из натуральных природных компонентов. Непревзойденная витаминная формула и высокое содержание черники отличает эти препараты от себе подобных, делает их особенно эффективными при снижении остроты зрения, повышенной утомляемости глаз, дистрофическом поражении сосудов сетчатки, катаракте, «куриной слепоте» и других глазных заболеваниях.

Попробуйте эти чудесные препараты, и ваши глаза обретут здоровье.

Консультации врача: (095) 105-1157

Опт.: (095) 412-0113, 412-1557, 415-9594, 414-5041.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Реклама — размещается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.390.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.231.200 экз.
Заказ № 12841
Подписано в печать 7.05.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail: mail@zof.ru

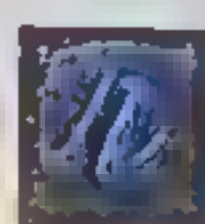
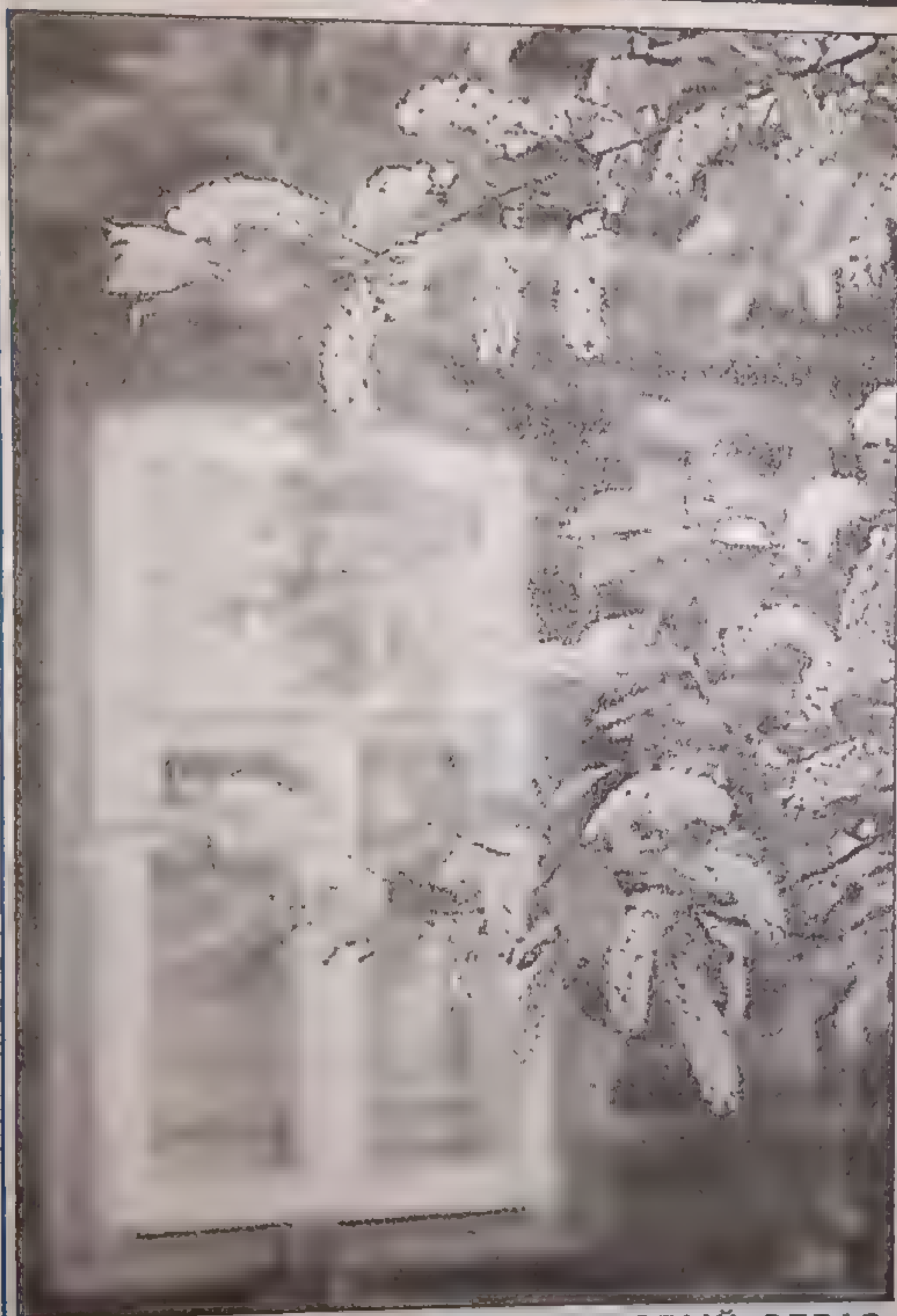
ВЕСТИНИК

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ



№ 10 (238), май 2003 г.



ПИСЬМО В НОМЕР

Нашли друг друга

Не преувеличу, если скажу, что вестник «ЗОЖ» сделал для меня, а теперь и для моих родственников, величайшее дело — мы спустя более полувека нашли друг друга, и я, считавший себя одиноким практически на протяжении пятидесяти трех лет, вновь обрел родственников.

Я 1933 года рождения. Наша семья — семья военнослужащего — кочевала из города в город, а в 1950-м в Ростове-на-Дону отец трагически погиб.

Я, семнадцатилетний юноша, поступаю в Ростовское артиллерийское училище. И начинается моя воинская служба. В 1955 г. умерла мать, а вместе с этим потерялись все связи с родственниками и по материнской, и по отцовской линии. Так произошло, что после смерти матери адресов сестер и братьев родителей не осталось, и я, естественно, не мог поддерживать с ними и с двоюродными братьями и сестрами никакой связи, так как многих из них я вообще не видел, а некоторых — лишь в детском возрасте, когда им было по 4-6 лет. Разыскать их? Как? У меня не было точных сведений: год, число, месяц, место рождения.

Сразу после выхода в свет вестника с публика-

цией письма меня вычислили сестра из Таганрога и брат из Красноярска.

Брат сразу отбил телеграмму 20 января этого года — как раз накануне моего 70-летнего юбилея. Звоню в Красноярск, и выясняется, что живут в Таганроге 3 сестры, в Смоленске — сестра и брат, в Орле — сестра, в Москве — брат. И это еще не вся география!

Самое интересное — моя племянница, внучка, два внука и правнук живут в Ростове-на-Дону, то есть в том же городе, в котором я живу с 1950 года!

Эту «находку», которую сделала для меня редакция вестника «ЗОЖ», невозможно оценить. Для меня это были самые радостные дни в жизни и лучший подарок к моему 70-летию.

В свою очередь, от читательницы вестника из Оренбургской области я получил письмо, в котором она просила найти в Ростове-на-Дону затерявшегося брата. Я с удовольствием выполнил ее просьбу — они созвонились и стали переписываться.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019, г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ».

Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ», Индекс 26062

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ».

Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»

ПОДПИСКА-2003



ПРЕССА РОССИИ

1 РОССИЙСКИЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ

Привет всем! Полугодие подходит к финишу, и нам, разумеется, есть о чем поговорить. Прежде всего я, конечно же, хотел бы поблагодарить читателей за преданность вестнику. Особенно сейчас, когда коллеги, возбужденные нашим успехом, выбрасывают на рынок печатной продукции все новые и новые оздоровительные издания, по большому счету, перепевающие в худшем виде и под разными соусами существовавшие «до того».

Тут на днях мне принесли первый выпуск одной такой газетки. Внешне — ну «ЗОЖ» и «ЗОЖ». Черно-белый вариант, формат А-4, конфигурация обложки один к одному, как у нас. И даже называется на три буквы... Не подумайте, право, плохого: то ли ГОЖ, то ли ВОЖ. И уже: «читатели пишут», «читатели спрашивают», поток писем, судя по названиям населенных пунктов, идет со всей России — когда успели?! И значит — тираж 500000 экземпляров. Это первый-то номер. Размах, да?! Мы начинали скромнее — с 50 тысяч, и 25 (!) из них выбросили на помойку за не востребо-ванностью. А тут — слов просто нет.

Я не к тому, чтобы критиковать кого-то. У нас свобода! А «если государство жильцам право дает, то как пожелаем, так и сделаем», — говаривал один из обитателей Вороньей Слободки. Просто хотел подчеркнуть, что сегодня оздоровительная тема, а точнее, тема народной медицины — одна из самых привлекательных и спекулятивных. Не касаются ее только ленивые... Тем более я благодарен нашим читателям, которые не изменяют вестнику и в каждом номере терпят мои «Колонки». При том, что даже я — автор — от них несколько утомился.

Но это так, что-то вроде присказки. А теперь по существу. И в первую очередь о ваших письмах. Много раз говорил: они — наша поддержка и опора. Без них вестник станет той самой полумедицинской макулатурой, которой сегодня на лотках пруд пруди. Есть же такая поговорка: «Взялся за гуж — не говори, что не дюж». Подписались на вестник, покупаете его, помогайте! Вестник — это ваша газета! И еще ваша трибуна. Вы можете говорить сколько угодно, но вас не услышат. Если вы говорите в вестнике «ЗОЖ», вас услышит вся страна. Прочтите хотя бы на титульной странице письмо в номер «Нашли друг друга».

Но дело не только в масштабах. Посмотрите, сколько людей пишут о том, что вестник им помог, что он поддержал в трудную минуту, буквально спас... Все так. Только люди пишут не совсем точно. Это они сами помогли, сами поддержали и сами кого-то спасли. Каждый читатель вестника «ЗОЖ» сопричастен с чьим-то излечением, с чьим-то успехом, с тем самым проблеском света, увиденным кем-то в конце тоннеля. Не мы, к сожалению, придумали девиз «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке», но мы, точнее — вы, его осуществляете! Почувствуйте это!

Лично я всякий раз испытываю что-то вроде шока, и у меня буквально опускаются руки, когда кто-то критикует рубрику «Ваши письма — самое дорогое...», ругает стихи и наш «Творческий клуб». Мол, тиснули бы лучше рецептик, другой — больше было бы пользы. Может, и было бы... Но и «Ваши письма...», и «В несколько строк» создают ту неповторимую атмосферу, которая отличает «ЗОЖ» от сотен подобных изданий. Что же касается стихов — я подчас не хуже критиков вижу их недостатки. Но я понимаю, что увидеть свои стихи напечатанными — огромная радость.

Один человек написал мне: «Для кого-то радость, а у меня при чтении «этих радостей» давление поднимается». Я ему ответил: «...Радость — редкий гость в сердцах и душах российских читателей. А давление... Его можно быстро и просто снять таблеткой. Будьте снисходительны!»

Два слова о подписке. Она близка к завершению. Не забудьте зайти на почту и о зожевском девизе 1+1.

Наконец, последнее: мы обещали продолжение материала «Путь к прозрению» — оно будет опубликовано в 11-м номере.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 11-й, номер выйдет 9 июня на 32 полосах.

ВЕСНЫ МАГИЧЕСКАЯ ВЛАСТЬ

После публикации моих стихов в «ЗОЖ» количество друзей заметно возросло. Многие пишут, что эти строчки им очень помогают в жизни. Вот и получается, что мы взаимно обогащаем друг друга, потому что и я тоже чувствую себя нужной людям. А это чувство способно перевернуть горы.

Все знают, что психологический аспект наших житейских проблем ничуть не менее важен, чем физиологический. Например, известно, что тот, кто верит в свое выздоровление, действительно быстрее возвращает утраченное здоровье. Пессимист же может согнуть даже от пустяковой болячки.

Не скрою, что и мне удалось «преуспеть» в этом направлении: к 50 годам я сумела довести себя до состояния 70-летней женщины — и внешне, и внутренне. Но настал момент, когда стало ясно: дальше так жить нельзя, иначе — скоротечный конец. Разумеется, такой финал меня абсолютно не устраивал. Хотя бы уже потому, что на руках больной сын, который без моей помощи просто не выживет.

Так пришло понимание главного — ощущение своей нужности на земле — детям, друзьям, любимой собачке, домашним цветам на подоконнике...

Право же, рядом всегда есть люди, которым не хватает любви, тепла, понимания. И я иду к ним и чувствую, как навстречу раскрывается чье-то казавшееся чужим сердце. Такое взаимное обогащение изменило и мой настрой на собственное здоровье: без всяких хитроумных рецептов многие болезни отступили от меня потому, что мой внутренний голос оказался сильнее их. Он пере-

стал быть пассивным созерцателем процесса саморазрушения собственного организма.

Хотела бы напомнить еще об одном лекарстве, пожалуй, самом сильном — о любви. Неважно, сколько тебе лет — 20, 40 или 60.

И если ты одинок, — влюбись, не стесняйся своего возраста. Соединение двух одиноких сердец в пожилom возрасте ничуть не менее прекрасно, чем в юношеском.

Или — другой вариант: можно завести друзей даже по переписке, обмениваться с ними душевным теплом и спастись таким образом от одиночества. И болячки отступят, и жить станет намного легче...

Юбилей. Дочитана глава.
Первой части книги,

что зовется
Жизнью. Побелела

голова.

Но Икар душою в небо

рвется.

Над бровями белая

волна.

А в глазах осенняя

усталость.

Но красива даже седина,

Если молодой душа

осталась.

Часть вторая только

началась,

Приоткрыта первая

страница.

И весны магическая

власть

Заставляет сердце чаще

биться.

Дней былых уже

не вернуть.

Не вернуться к старому

причалу,

Но любви божественная

нить

Нам поможет все начать

сначала.

Две судьбы в одну

соединить.

Адрес: Аксеновой
Вере, 692390, Примор-
ский край, п. Сибирце-
во, а/я 115.

«ЗОЖ»: Что ж, Вера
Сергеевна Аксенова ста-
рый и верный друг вес-

тника. И дай Бог, чтобы вторая часть книги оказалась безоблачной и прекрасной.

БЛАГОДАРЮ ЗА СПАСЕНИЕ МОЕЙ ДУШИ

Познакомилась с «ЗОЖ» в прошлом году — случайно купила в киоске. Читаю. Чувствую, приобщаюсь к сообществу людей, нуждающихся в добром слове, в духовном общении, в поддержке, в дружеской помощи. Это чувство возникло не случайно: в тот момент помощь нужна была мне самой.

Прожили мы с мужем 30 лет. И вдруг он мне говорит: «Прости...» — и уезжает к своей родне в Красноярский край. Без всяких объяснений. Ну, как тут не прийти в отчаяние? Сыновья живут своими семьями, у них своя жизнь. А кому теперь нужна моя жизнь, если я сама потеряла к ней интерес?

Провалилась в страшную яму депрессии. Черные мысли раскалывали голову. А тут еще, как на грех, стали преследовать ужасные боли в кишечнике. Анализы указывали на онкологический случай. Лечащий врач спросил: «Будем искать, где источник?» Я отказалась — решила пустить все на самотек.

Думала: в чем моя вина? Пришла к выводу, что причина всему — мои проблемы со здоровьем.

И вот у меня в руках «ЗОЖ». Перечитала номер несколько раз. Это то, что мне надо. Пошла в библиотеку, но старых подшивок там не оказалось. Обзвонила знакомых — нашла полугодовую подшивку за 2001 год. Взялась за свое лечение. Для начала выбрала чистотел. Пропила его месяц. Боли исчез-

ли. Сейчас делаю квас из банановых шкурок. От гипертонии помогают обливания ледяной водой. Помолодела: считаю, что мне еще только 58 лет.

Не заметила, как пролетела зима, готовлюсь к весенней посевной. Планов — громадье: мечтаю вырастить в Сибири крымские помидоры, виноград. Изучила садовый ландшафтный дизайн — хочу в миниатюре устроить мичуринский сад. Словом, душа моя ожива. И все это — благодаря «ЗОЖ». Газета вдохнула в меня жизнь.

Адрес: Карповой Ларисе Корнеевне, 634059, г.Томск-59, ул. Ф.Мюниха, д. 3, кв. 198.

«ЗОЖ»: Кстати, многим, наверное, неизвестно, как готовится квас из банановых кожурок по Болотову. Напоминаем рецепт — хорошая, между прочим, штука:

3 литра воды, 2-3 стакана мелко порезанных банановых кожурок, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Настаивать две недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Практический совет. Отлейте от готового кваса 1 литр. В оставшийся объем вы доливаете 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Через несколько дней квас опять наберет крепость. Так можно повторять несколько раз подряд — вы сами почувствуете, когда квас ослабнет. Тогда нужно будет сделать новую закваску. Хранить квас в холодильнике не обязательно, и отлитую, и настаиваемую части держат при комнатной температуре.

ТЕПЕРЬ Я РАБОТАЮ НА ЗЕМЛЕ

Нет, не зря в народе говорят: жизнь прожить — не

поле перейти. Одна только дата моего рождения — 1937 год — бросает в дрожь. Я прошла через все — и голод, и холод, и даже отравление организма: работала на очень вредном производстве. Вижу — приходит мне конец: уже ни больница, ни лекарства не помогают. Тут еще страшный токсикоз во время беременности возник. Мне становилось все хуже и хуже. Уволилась с завода. Еду в деревню — родную, где мои корни, где мои родители, уже старенькие, но крепкие еще мама с папой.

В ту пору до пенсии мне оставалось 5 лет, и на своем горьком опыте я убедилась, что жить надо было в деревне, работать на земле, и тогда многих невзгод можно было бы избежать. То есть я имею в виду свои хвори — гастрит, хронические панкреатит и холецистит, вегето-сосудистая дистония, остеохондроз позвоночника и тазовых костей.

Как я избавилась от всего этого кошмара? Еще со времен «ЗОЖ» периода «Советского спорта» у меня перед глазами был замечательный пример — Галина Шаталова. Она всей своей жизнью доказала, что значит Здоровый Образ Жизни, помогла мне осознать, как прекрасен и благодатен мир природы.

Теперь я работаю на земле. Люблю ее — матушку нашу, кормилицу. Выращиваю овощи для пропитания семьи и всякие интересные травки для лечения. Возьмем, например, обычный овес. Это же целый клад полезностей. И не благодаря ли ему я вылечилась от своих многочисленных недугов? Делала все очень просто: брала примерно килограмм цельных зерен овса, хорошо промывала его в теплой проточной воде. Затем отмеряла пол-литровой банкой нужное количество зерен и пересыпала их в эмалированную

(другая не годится!) кастрюлю. Заливала водой (1 литр) и молоком (0,5 литра) и ставила на огонь, постоянно следя, чтобы жидкость не закипела, а только томилась на малом огне в течение 2 часов. Затем снимала с огня, укутывала кастрюлю теплой тканью и оставляла еще на 2 часа. Затем процеживала через сито в стеклянные банки.

Настой готов. Принимать его нужно в теплом виде на ночь, перед сном: выпить 1 стакан (200 г) настоя и заесть чайной ложкой меда. При этом нужно иметь в виду, что последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов вечера. Утром настой надо принимать на голодный желудок так же, как и вечером — выпить 200 г теплого настоя и заесть чайной ложкой меда. После этого хотя бы полчаса полежать в постели.

Считаю, что в первую очередь этот овсяный настой помогает мне сносно чувствовать себя и по сей день.

Адрес: Леоновой Маргарите Николаевне, 425205, Республика Марий Эл, Медведевский р-н, с. Б.Люльпаны, ул. Комсомольская, д. 9.

ШКОЛЬНЫЙ МЕЛОК ДЛЯ МЕНЯ, КАК КОНФЕТКА

Мне 39 лет, при росте 171 см вешу 62-64 кг. Из «ЗОЖ» позаимствовала много полезных для себя рецептов. Например, для избавления от подагры применяла смесь керосина, соды и хозяйственного мыла. Пила несколько месяцев заваренный в термосе чистотел. Прикладывала березовые листья, настоянные на водке. Использовала листья «живого волоса», который с тру-

дом нашла и вырастила у себя дома (кстати, очень верю в чудодейственную силу этого растения). Надо отметить, что шишки у больших пальцев ног немного уменьшились, но самое главное, прошедшей осенью я не страдала от болей, как прежде.

У моей мамы хронический полиартрит, особенно сильно он выражен на пальцах рук. Естественно, мне по наследству передалось это заболевание. Не буду описывать хождения по врачам. Лучше расскажу о своих действиях.

Во-первых, я начала пить отвар овса. Во-вторых, ела натошак замоченный рис по схеме. В-третьих, три дня ела отваренный и толченный с кожурой картофель без соли. Вместе со мной то же делала и моя мама. Не скажу, что я победила болезнь, до этого еще далеко, но воспаление и боль исчезли.

Почти год я не ем мяса и мясных продуктов, употребляю крупы (иногда просто замоченные в воде), овощи, фрукты, орехи, иногда сыр, если майонез, то соевый, как добавку к кашам — соевый соус. Исключила сахар, все печеное, кондитерские изделия. Если хочется сладкого, намазываю на кусочек черного хлеба тонкий слой масла, а сверху немного меда.

Ко всему прочему, пропила энергетический коктейль — яблочный уксус + йод + мед, а начиная с лета, пью квас на банановой кожуре. Благодаря этому в груди рассосалось маленькое уплотнение.

Одним словом, мне нравится производить над своим организмом эксперименты, тем более, когда я вижу их пользу.

Скептикам хочу сказать, что самочувствие мое нормальное, и я ничуть не страдаю от того, что отказалась, например, от мяса или колбасы. С большим удовольствием съедаю кусочек рыбы. Вы пробовали когда-нибудь судака, запечен-

ного в яйце? Так как речь зашла о гастрономических пристрастиях, то самое время задать вопрос, ради которого я и написала это письмо.

Я бы хотела знать мнение специалистов о пользе или вреде мела. Дело в том, что я «мелоед» со стажем. Еще со школы. Последние два года просто ни дня не могу прожить без моих «конфеток». Мел для меня как наркотик. Заметила, что если на ночь я съем 5-7 кусочков мела, то утром хорошо опорожняется кишечник. Еще мел помогает при изжоге, если это случается.

Когда обратилась к врачу по поводу болей в суставах, призналась, что ем мел, и спросила, нет ли взаимосвязи между заболеванием и недостатком кальция. Врач ответила, что нет, а то, что грызу мел, указывает лишь на небольшую «анемийку».

Надо сказать, что в 20 лет после рождения сына я серьезно заболела. Диагноз мой назывался. «Болезнь Верльгофа», или идеопатическая тромбоцитопения, а через год поставили другой диагноз — «гипопластическая анемия». Несмотря на серьезные диагнозы, я жива. Но хочу узнать, не наврежу ли я себе своим пристрастием к мелу? Не превращусь ли я в окостеневшую мумию? Как это отражается на моем здоровье? Или все-таки есть какая-то польза от моих любимых мелков?

Почему-то думаю, что мой случай — не единственный. Просто люди стесняются об этом говорить, ведь и я ем мел тайком от окружающих.

Светлана Рыбина.
г. Волгоград.

«ЗОЖ»: Мы проконсультировались по поводу вашего пристрастия к мелу с нашим врачом **Владимиром Степановичем Хорошевым**. Он считает, что ничего страшного не происходит.

Многие дети грызут мел. Скорее всего, это продиктовано недостатком в организме кальция. Частенько употребляют мел женщины во время беременности. Ваша же привычка усугубляется теми болезнями, о которых вы говорили в письме. В любом случае никаких опасных последствий ваше «гастрономическое» увлечение не принесет.

ОТКЛИКНИТЕСЬ, ДРУЗЬЯ ДЕТСТВА

Испытываю робкий трепет при написании этого письма. «ЗОЖ» для меня что-то очень светлое и недоступное. Думается: надо быть особенным человеком, чтобы советовать другим, а главное, очень много знать и быть уверенным в своих знаниях и праве передавать их другим.

И вот решилась...

Первое: упускаем мы все время, слишком поздно начинаем заботиться о здоровье, особенно о здоровье своих детей и внуков. Считаю необходимым ввести в школах уроки здоровья, и преподавать их должны медицинские работники.

Второе: сегодняшние бабушки часто еще молоды и стараются подольше поработать, чтобы материально помочь молодым семьям. На мой взгляд, пенсионерам бабушкам, да и дедушкам, лучше было бы заняться другой работой — воспитанием внуков и главное — укреплением их здоровья. Больше пользы будет!

Здоровый ребенок, здоровый человек, здоровая нация!

Третье: с чего начинать? Прежде всего с ежедневного пребывания с ребенком на свежем воздухе, подальше от транспорта. И не менее пяти часов в день, независимо от вре-

мени года и погоды. И желательно в играх, в движении.

Обязательно ежедневное потребление витаминов, особенно полезных трав, различать которые надо учить и ребенка.

В детстве моими друзьями были солнце, воздух и вода. И все, что растет в лесу. Тем и держимся до сих пор.

Милые бабушки, не гоняйтесь за сладкой водой с красивыми этикетками, а делайте внукам травяные отвары. И научите их играм — вспомните свое детство — лапту, «вышибалу», «третий лишний».

После таких игр мы буквально валились с ног. А наутро бежали в школу, полные радости и сил.

Какими же красивыми были мои родные места! Тайга вокруг, холодные прозрачные речки. Окунешься разок, и тело покрывается гусиной кожей, а внутри сущий огонь. Небо над тобой такое высокое и голубое. Среди нас, детей, не было ни зависти, ни жажды превосходства, зато вечное желание спешить товарищу на помощь, поделиться последним, если кто-то нуждался.

Друзья детства, откликнитесь, буду признательна всем, кто солидарен со мной и поддерживает меня в моих мыслях. Ведь и на нас — бабушек и дедушек — можно положиться, особенно в трудные моменты жизни. Давайте все вместе поднимать нашу страну, поддерживать молодых. И всю нашу любовь и заботу отдавать внукам. Ох как всем им нелегко!

Адрес: Полянской **Анне Михайловне**, 692994, Приморский край, Лазовский р-н, с. Беновское, ул. Центральная, д. 52.

БЕГ: ПОДХОД ТВОРЧЕСКИЙ

Спасибо вам и удачи за новое направление в просвещении и оказании по-

мои страждущим вообще, а теперь и рубрикой в «ЗОЖ» «Спорт и ты». Это должно было случиться, и я это приветствую.

Травы, диета, H_2O_2 и прочие народные средства очень хороши + вера + воля, но еще лучше (мне кажется), если к этому помножному добавляются движения, и в первую очередь бег.

Кратко о себе. Начал бегать в ноябре 1970 г. Толчком послужили не болезни, а преподавательская работа в техникуме, брошюра Гилмора «Бег ради жизни» и прошлые спортивные увлечения (бег, легкая атлетика, лыжи). Кроме того, это было время массового бума бега трусцой, создания КЛБ в стране и пропаганды в журнале «ФиС» и газете «Советский спорт».

Описывать весь путь моего бега за 33 года не хватит бумаги, да и нет смысла, ибо никаких открытий в медицине или в физкультуре я не совершил. Но то, что имею в плане здоровья на сегодняшний день, меня удовлетворяет.

Главное, что я для себя уяснил и чего придерживался, — это то, что к бегу нужно подходить творчески, не копировать кого-то, а вырабатывать свои правила (систему), включая и такие детали: сколько бегать? где? как? с кем? в чем?

За все это время я ни разу не обращался в медицинское учреждение, не знаю, что такое насморк, грипп, сердце, давление и так далее.

Впрочем, сказать, что я на все 100% хорош и мне надо прямоком в отряд космонавтов, признаться, не могу.

Есть «маленький» простатит, который, как оказалось, не прогрессировал благодаря бегу, не все зубы во рту, меньше стало на голове волос...

Так какие же принципы я исповедую?

- Бегать свободно, без закрепощения мышц, особенно плеч, рук.

- Дышать носом, подклю-

чая дыхательную гимнастику (элементы).

- Бегать в любую погоду, особенно неблагоприятную.

- По возможности менять маршруты.

- Бегать только одному — меньше согласований, да и сам себе хозяин.

- В свободные дни от бега нагружать себя физическим трудом, учитывая, разумеется, здоровье.

В настоящее время бегу два раза в неделю по 8 км. Вспаиваю дачный участок вручную, летом кошу сено для козы, зимой перелопачиваю тонны снега, делаю для внуков снежные горки, домики. Бросать бегать не собираюсь.

Адрес: Майстрову Борису Сергеевичу, 442730, Пензенская обл., р.п. Лунино, ул. Пушкина, д. 72.

ВСЕ ВРУТ ЭТИ ЗЕРКАЛА

Здравствуйте! Обращаюсь к вам как к лучшим друзьям. Очень благодарен за вестник «ЗОЖ».

Мои отец и мама умерли от рака, и я считал, что если у человека рак, этот человек практически приговорен к высшей мере наказания, и никаких апелляций.

Случайно приобрел «ЗОЖ» № 12 за 2002 год и был шокирован. Ведь я мог помочь своим родителям, но не знал, как, и не помог...

Сейчас у меня есть все номера вестника с того 12-го номера и по сей день выписываю.

Вот моя краткая биография — узнайте еще одну жизнь. В 1948-м у меня абсцесс правого легкого. Доктор сказал отцу, что вряд ли протяну неделю.

Отец работал главным инженером района. Завхоз предложил ему попробовать лечить меня народным способом. Отец был согласен на все. Бабушка-знахарка сделала мне месиво на сулеме. Я чуть не задохнулся от гноя, который

пошел у меня через горло. Выпил я 2,5 четверти и в конечном счете остался жив.

Когда отец заболел раком, я нашел эту бабушку в 1960 году, но она наотрез отказалась помочь: сказала, что у нее уже есть условно 3 года. Папа умер 22 января 1961 года. Кто виноват, что он умер в 56 лет, отработав в нефтяной промышленности 40?

В 1985 году умерла от рака мама, и я тоже ничем не мог ей помочь.

Прошло несколько лет. У меня тоже появляются симптомы рака. И тут в руки мне попадает вестник «ЗОЖ». Я ожил! Можно, оказывается, сопротивляться этой страшной болезни. И тут вдруг со стены падает зеркало и разбивается — я опять пал духом. Зеркала не врут — кто-то в нашем доме должен сгинуть.

Я не верю ни в кого и ни во что.

Но есть такие понятия, которые наша наука не может объяснить.

Я четыре раза был под ножом у хирургов на столе и почти не верил, что после операции останусь жив. Но рядом умирали, а я выживал. Думаю, что моя мама меня берегла с того света.

Раньше у меня были праздники — 1 мая и 7 ноября. Настроение всегда было радостное. Эти праздники загадили...

Так вот, у меня сейчас такое праздничное состояние, когда я получаю вес-

тник «ЗОЖ».

Хочу, чтобы люди вели нормальную жизнь, без болезней. Всем друзьям и знакомым предлагаю вестник.

Сузу по себе: очень многие, соприкоснувшись с вестником, становятся его друзьями. И откуда только люди такие душевные берутся — ведь сейчас многие до того оборзели, что жизнь человека — для них ноль. Убить, ограбить, унижить — дело обычное.

Хочу поблагодарить через вестник «ЗОЖ» Варвару Константиновну Ермолаеву из д. Буйно (№ 14, 2002 г.), к которой я обращался за помощью. Она очень подробно мне описала, как надо производить лечение. Спасибо!

С июня 2002 года стал каждое утро заниматься зарядкой. Закончил вторую десятидневку приема водки с маслом по методу Шевченко. Каждое утро пью по 15 капель переки-си водорода и урину. Чувствую себя нормально. И если бы не зеркало...

Люди, советую: занимайтесь зарядкой, не ленитесь, живите, не болейте, трудитесь на пользу здоровья.

Адрес: Калабину Льву Александровичу, 346535, Ростовская обл., г. Шахты, п. Аюта, ул. Гоголя, д. 52.

«ЗОЖ»: Лев Александрович, да плюньте вы на это зеркало! Все будет хорошо!

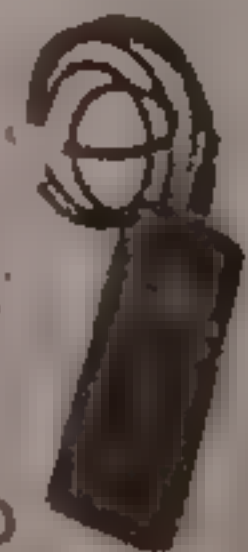
ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01 — ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

Хронический простатит — это инфекция + застой крови в простате + четыре заблуждения: 1) Все пройдет, надо только потерпеть, разве это проблема — вставать ночью в туалет? Из-за застоя крови клетки простаты голодают и не обновляются. Терпеть можно, но опасно для здоровья. 2) Найду наилучшее лекарство и вылечусь. От застоя в простате лекарств нет. Они лишь притупляют симптомы, но не останавливают дегенерацию простаты. 3) Простатит — болезнь пожилых. Хронический простатит бывает с 16...18 лет, но юноша стесняется и терпит, пока не станет пожилым. 4) Простатит у мужа — это его проблема. В действительности это проблема и жены, ведь ей трудно уберечься от инфекции из простаты.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз. Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



Вирусный гепатит С. Не теряйте оптимизма!

Нашим читателям имя Натальи ЛЮБИМОВОЙ хорошо знакомо. Она – одна из немногих, кто стойчески отвечает на телефонные звонки, письма и готова по первому же зову прийти на помощь любому.

Буквально накануне верстки этого номера Наталья Владимировна позвонила и сообщила нам, что у нее накопилось довольно много писем по поводу гепатита С. Отвечать каждому ей и трудно, и накладно. Поэтому она хотела бы ответить всем через журнал. Итак, гепатит С.

Вирус гепатита С – мелкий РНК – содержащий вирус, относящийся к семейству флавовирусов. Вирус гепатита С малоустойчив во внешней среде, но способен сохранить активность даже при нагревании до 50 градусов по Цельсию. Основным источником заражения – больные с острой или хронической формой гепатита С, а также вирусоносители. Передача возбудителя происходит через кровь, реже через другие жидкостные среды организма (мочу, слюну, сперму).

Вирусы гепатита С с кровью проникают не только в клетки печени, но и в другие органы и ткани, где начинают размножаться. И основную опасность при развитии заболевания представляют не столько повреждение клеток печени, сколько аутоиммунные реакции организма.

Какие же средства народной медицины используются в лечении больных вирусным гепатитом?

• Для наиболее эффективного лечения необходимо перейти на раздельное питание и систему очистки желудочно-кишечного тракта. Раз-

дельное питание означает:

- Хлеб без мяса
- Мясо без картофеля
- Каша с хлебом
- Мясо с овощами
- Молочное с хлебом
- Любые каши с хлебом и маслом

— Йогурт с кашей.

• Провести комплексное очищение организма: — Утром натощак съедать 1 ст. ложку сухих пшеничных отрубей и запивать минеральной водой без газов – 10 дней.

— Затем 10 дней принимать активированный уголь по 2 табл. 3 раза в день.

— Принимать 1 месяц очищающий сбор.

Состав: кора крушины, корни девясила, плоды укропа, трава мяты, череды, крапивы, хвоща, кипрея, семя льна, плоды шиповника, рябины красной, кориандра (по 1 части), всё перемешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе ночь. Процедить. Пить 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

— Через 1 месяц принимать профилактический сбор. Этот сбор для профилактики воспаления печени, мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта; 2 столовые

ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1 час. Пить как чай без дозировки в течение месяца.

Состав: плоды и молодые побеги шиповника, трава зверобоя, душицы, кипрея, мяты, побеги смородины, корень радиолы розовой.

• Ниже приведенный состав резко улучшает обмен веществ и очищает организм от жировых и известковых отложений, от чего все сосуды, а особенно кровеносные, становятся эластичными. В результате предупреждаются склероз, стенокардия, инфаркт, инсульт, гипертония, улучшается зрение.

По 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, берёзовых почек. Сбор пропустить через кофемолку и переложить в эмалированную посуду. Вечером взять 1 столовую ложку смеси трав, залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить.

В 1 стакане настоя растворить 1 ч.ложку мёда. Принимать вечером спустя 2 часа после ужина и утром за 15-20 минут до завтрака. Курс лечения – 2 недели.

Вышеуказанные рекомендации провести тремя курсами лечения.

• Хорошо зарекомендовал себя следующий сбор при лечении хронического гепатита С:

— Корень одуванчика – 2 части

— Лист берёзы – 4 части

— Плоды шиповника – 5 частей

— Плоды фенхеля – 2 части

— Кукурузные рыльца – 2 части

— Трава зверобоя – 3 части

— Трава сушеницы болотной – 4 части

— Трава чистотела – 2 части

— Цветки календулы – 2 части

Все травы перемешать, 2 столовые ложки смеси трав засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка и настоять не менее 7 часов, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20 – 30 мин. до еды.

Как известно, элеутерококк оказывает не только стимулирующий, тонизирующий и общеукрепляющий эффект, он обладает также антивирусным действием. Обусловлено это тем, что препараты его активизируют выработку интерферона, вещества, которое продуцирует наш организм для защиты от болезнетворных вирусов. При сочетании с медом антивирусный эффект элеутерококка заметно усиливается. Поэтому больным рекомендуется принимать любые препараты 2 раза в день за 20 минут до еды в первой половине дня и запивать 1 стаканом медового раствора (1 ст. ложка меда на 1 стакан воды).

Заболевание гепатитом – большой стресс не только для организма, но и для нервной системы. Оно угнетающе действует на психику из-за чрезмерной интоксикации и нарушения обмена веществ. Длительное и само по себе тяжелое лечение, иногда с неопределенными перспективами, приводит больного к резкому ухудшению настроения, что, в свою очередь, усугубляет состояние.

губляет течение болезни. Поэтому необходимо принять все меры, чтобы сохранить оптимизм. Дать какие-то конкретные рекомендации трудно — слишком мы все разные, и у каждого, наверное, свои маленькие секреты поднятия настроения. Но все же общие базисные принципы хотелось бы обозначить.

- Сохраняйте чувство юмора, больше смейтесь и улыбайтесь. Смех не только повышает настроение — уже давно доказано, что он благотворно влияет на иммунную систему.

- Будьте оптимистами, надейтесь всегда на лучшее. Найдите опору своей надежды — в книгах, заботе о близких, в религии или в любом деле. Не впадайте в панику, узнав о своем диагнозе, этим вы только ухудшите свое состояние.

- Верьте в свои силы, и это поможет вашему организму мобилизоваться для успешной борьбы с заболеванием. Печень очень восприимчива к вашему состоянию, ведь все перемены настроения и стрессы — это прежде всего выброс тех или иных гормонов и других химических веществ, а они проходят через печень. Сохраняя веру, вы становитесь спокойнее, а следовательно, уменьшаете и нагрузку на печень.

Найдите в своем сердце место для любви к миру и окружающим вас людям, и они воздадут вам тем же. Эта евангельская истина имеет и медицинское подтверждение — забота близких, любящих людей ускоряет выздоровление. Ежедневно в своей практике больные, окруженные любовью и сами с любовью относящиеся к окружающим, легче переносят болезнь и идут быстрее на поправку.

ТУБЕРКУЛЕЗ ПОД ВОПРОСОМ

Вашему ребенку сделали пробу Манту, и реакция оказалась положительной. И для родителей начинаются кошмарные дни: беготня по врачам, переживания, непредвиденные расходы. А, возможно, и самое худшее — ребенка начинают лечить от туберкулеза, назначают множество препаратов, и уже совсем плохо, если определяют в специализированный стационар.

В НИИ фтизиопульмонологии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова сделаны выводы, которые существенно меняют традиционные представления о детском туберкулезе. Корреспондент «ЗОЖ» Вадим Лейбовский побеседовал с доктором медицинских наук Яниной ЛАЗАРЕВОЙ. Вот ее рассказ:

— Врачам разных специальностей хорошо известен так называемый боталов проток, который соединяет аорту с легочной артерией. Этот своеобразный кровеносный сосуд через несколько недель после рождения ребенка зарастает, превращается в рубец либо наполняется солями кальция. Таким образом, перекрывается сброс крови из одного сосуда в другой. И это хорошо, ибо в противном случае происходило бы смешивание артериальной крови (то есть идущей от сердца) с венозной (направляющейся к сердцу).

Больные же с незаросшим боталовым протоком встречаются редко, им необходимо оперативное вмешательство.

Как известно, всем детям делают внутрикожную пробу Манту, и принято считать, что, если эта реакция положительная, то ребенок является носителем туберкулезной инфекции. В таком случае врачи ищут, где она локализуется, и по рентгеновским снимкам стараются найти этот очаг поражения. Так что, увидев увеличение лимфатических желез, врач приходит к заключению: налицо признак туберкулеза

лимфатических узлов. Тогда ребенка ставят на учет в туберкулезном диспансере, ему назначают соответствующее, причем длительное, лечение противотуберкулезными препаратами.

Однако инфицированность не есть заболевание туберкулезом. Чаще всего даже при положительной реакции Манту очага локализации туберкулезной палочки на самом деле нет, палочка не оседает в лимфатических узлах и не вызывает воспаления. Значит, ребенка необходимо вывести из состава туберкулезных больных, и ему следует назначить уже иной, непродолжительный, профилактический курс лечения с применением всего одного-двух препаратов.

К этому выводу привело использование рентгеновской компьютерной томографии, то есть метода, который позволяет увидеть все образования и структуры средостения (сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, а также бронхи). Чаще всего на компьютерной томограмме средостения мы видим, что лимфатический узел не поражен туберкулезом, а представляет собой нормальную анатомическую структуру. От 60 до 80 процентов детей с кальцинированным боталовым протоком напрасно ставят на учет как туберкулезных больных.

Почему же довольно безобидный кальцинат оказался «ошельмован», почему ему выпала столь незавидная участь являть собой очаг туберкулеза? Да просто потому, что в процессе развития

уже действительно, а не мнимого туберкулеза в местах, где возникает воспаление и накапливается туберкулезный гной, как правило, откладывается известь. Поэтому кальцинат под аортой и отождествляют с туберкулезным поражением лимфатического узла. Иными словами, кальцинированное образование в области боталова протока ошибочно диагностируется при этом как туберкулез лимфатических узлов.

Какой же вывод из всего этого следует сделать? Если у ребенка выявлена положительная реакция Манту, то независимо от того, что рентгеновский снимок покажет кальцинат в боталовом протоке, необходимо обязательно направить больного на компьютерную томографию. В настоящее время только в столице работают более ста компьютерных томографов. Районная поликлиника даст соответствующее направление, а исследование с помощью компьютерного томографа позволит сделать точное и окончательное заключение о наличии туберкулеза. Компьютерные томографы есть во всех областных центрах и в большинстве крупных городов. Разумеется, что в таком случае речь идет о бесплатном обследовании.

Не исключено, что при этом, помимо кальцината, будет выявлен и настоящий туберкулез, но в подавляющем большинстве случаев результаты томографического обследования не окажутся столь тревожными, как это бывало в прежние времена.

Надо сказать, что всем инфицированным детям мы стараемся провести компьютерную томографию — для спокойствия и уверенности.

Важно знать и то, что на компьютерном томографе излучение значительно ниже, чем при традиционном рентгеновском обследовании, а информация за один сеанс — исчерпывающая.

ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ НАСТОЙКУ ПРОПОЛИСА

Читаю вестник «ЗОЖ» с огромным интересом и такой же неоценимой пользой для меня и в особенности для тех больных людей, которых я исцеляю.

Живу и работаю в Германии уже более 10 лет. Имел частную практику в СССР во времена перестройки как народный целитель, а теперь работаю в Западной Германии, как Heilpraktiker, то есть специалист альтернативной медицины. Дабы официально получить право исцелять, использовать в своей практике нетрадиционные средства, пришлось сдавать специальные экзамены.

В основе моей работы древнейшая чеченская школа исцеления (мой учитель — Ахмад Расухаджиев — целитель в 8-м поколении, выходец из Чечни). Вместе с тем меня интересует все значительное, чего достигли иные школы исцеления, а также, естественно, где бы я ни был, изучаю огромный клад народного опыта оздоровления и исцеления человеческого организма.

В смысле последнего «ЗОЖ» трудно переоценить. По моему глубокому убеждению, вестник относится к наименее замусоренным интересами коммерции изданиям и несет в себе, помимо прочего, огромный духовный заряд. Очень жаль, что за рубежом нет подписки на «ЗОЖ», приходится доставать ее всякими окольными путями.

Многие советы ваших читателей по своей эффективности, простоте, доступности не имеют себе равных.

Так вот, не хотелось бы оставаться неблагодарным. Охотно поделюсь с

зожевцами и своим опытом. К примеру, как я исцеляю от инфекции, принесенной в организм укусом клещей. В последнее время случаи заболевания боррелиозом, менингитом, энцефалитом заметно участились. Лечат здесь, в Германии, врачи эти недуги назначением на продолжительный срок сильных антибиотиков с широким спектром действия. Результаты их приема настолько негативны в смысле побочных действий, что очень часто затмевают полезность самого излечения первоначального заболевания. Естественно, исключаются случаи остро протекающих менингитов, энцефалитов и другие, когда назначение врачебных медикаментов жизненно необходимо. Впрочем, такие случаи достаточно редки. Они будут еще реже, если вовремя начать лечение натуральными средствами.

Что же предлагается? Вначале об эффективности метода. Если инфекция внесена сравнительно недавно (до полугода) и никаких острых осложнений до сих пор не вызвала, то рекомендуемым методом можно почти со 100-процентной вероятностью добиться полного очищения крови от принесенной клещом инфекции. (Подтверждено многолетним опытом автора и врачебными анализами крови до и после исцеления). Почти во всех случаях применение рекомендуемого метода ведет к заметному улучшению состояния больного и исключает побочные действия при переносимости предлагаемых лекарственных средств.

Курс исцеления — 1-1,5 года. Советую начинать лечение, не дожидаясь анализов крови. Как только заметили появление расходящихся красных колеобразных покраснений на коже в местах укусов, так и начинайте. Если сомневаетесь в своих оценках, предположениях, догадках,

можете провести профилактическое лечение предлагаемым методом в течение 3-4 месяцев.

Итак, в чем же состоит предлагаемый метод?

Первое. Нужно принимать 30-процентную спиртовую (на 90-95-процентном спирте) настойку прополиса (3x10 капель с водой перед едой).

Второе. Пить по 1-2 чашки травяного чая в день из следующих 4 растений, стараясь их не смешивать:

- ноготки (цвет)
- одуванчики (травы)
- таволга вязолистная (цвет и трава)
- шалфей (листья).

Чай из первых 3 растений нужно заваривать крутым кипятком из расчета 1-1,5 чайных ложки травяного сырья на стакан кипятка, настаивать 30 минут при комнатной температуре. Шалфей же следует сначала обязательно 3 минуты кипятить, потом 10 минут настоять; в остальном дозировка та же.

Осталось обсудить, как можно заранее предохраняться от распространения инфекции в организме после укуса клеща, если его яд несет в себе опасный для здоровья боррелин? (К сведению: далеко не все клещи заразны). Врачи предлагают специальные прививки, которые, во-первых, не отличаются надежностью, а во-вторых, небезопасны в смысле побочных действий. Так, к примеру, используемая в Германии врачебная прививка против весенне-летнего менингоэнцефалита в состоянии привести к заболеванию псориазом.

Альтернативная медицина рекомендует в качестве профилактики каждой весной одноразовый прием гомеопатических нозодов, приготовленных из яда клещей, — обычно в потенции D200: ранней весной, до появления клещей, рекомендуется положить под язык 5 сахарных шариков препарата и через 10 ми-

нут — еще 5 шариков. И... все. Лишь на следующий год, ранней весной, прием нозодов клещей повторяется по описанной выше схеме.

Для тех, у кого есть возможность приобрести медикамент непосредственно в Германии: он называется Zeckenbissfleber Nosode Glob. D200, Firma-Staufen-Pharma GmbH.

Если у вас нет возможности приобрести указанный гомеопатический препарат, советую, отправляясь работать в сад или уходя в лес по грибы-ягоды, прихватить луковичку или ту же настойку прополиса. Если вы обнаружили присосавшегося клеща, капните на него спиртовой вытяжкой прополиса и через 1-2 минуты удалите его. Можете одновременно 15-20 капель прополиса принять внутрь, конечно, разбавив водой, чтобы не обжечься.

Если у вас под рукой луковичка, разрежьте ее пополам, извлеките клеща из тела и к месту укуса на полчаса приложите половинку луковички — она отсосет яд...

Всем читателям «ЗОЖ» желаю доброго здоровья, а газете — оставаться такой же чистой от коммерции и полезной для тела и для души!

Евгений Авербух,
врач-натуропат.

Gross-Gerau,
Germany.

P.S.

1. В нескольких выпусках «ЗОЖ» мелькала информация: «Зверобой под подозрением». Так вот, в Германии под тем подозрением, что они канцерогенны, находятся травы:

мать-и-мачеха, марена красильная и, по последним данным, ведется под коп под дорожник большой.

С моей точки зрения, это можно отнести к следствиям конкурентной борьбы, которая ведется фармацевтическими концернами

против альтернативной, или нетрадиционной медицины. Во всяком случае, к моему великому сожалению, я был вынужден исключить первые две травы из рекомендуемых мной тех или иных травяных сборов, так как они были изъяты из продажи в аптеках. Самому же собирать травы для лечения других людей в Германии запрещено, ибо только в аптеках производится анализ травяного сырья на наличие вредных веществ.

«ЗОЖ»: Мы навели справки относительно вышеуказанного препарата. Он есть в наших гомеопатических аптеках во всех областных и краевых центрах.

ОЗОН ВМЕСТО НИТРО- ГЛИЦЕРИНА

Я — врач, много лет занимаюсь травами и народными методами лечения. Вышло несколько моих книг по траволечению.

За 30 лет работы я убедился, что официальная медицина в 90% случаев только облегчает страдания больного, но не излечивает саму болезнь. Происходит это оттого, что мы лечим зашлакованный организм. А лечить организм, набитый шлаками, все равно, что ремонтировать грязную машину.

Вот и хочу остановиться на методе очищения организма от солей.

Методика очищения четырежды отваренным рисом и сосновыми или кедровыми шишками предложена мной в 1993 году в книге «Растения и здоровье». Я постоянно получаю положительные отзывы о результатах лечения. После проведения одного только курса такого очищения, без применения лекар-

ственных препаратов, люди отмечают значительное улучшение самочувствия при остеохондрозе, артрите и полиартрите, заболеваниях сердца, атеросклерозе и ряде других. После лечения многих больных по этой методике я пришел к выводу, что ее можно улучшить. А именно:

— в четырежды отваренный рис не следует добавлять ни меда, ни масла, ни сахара (суть очищения состоит в том, что рис после четырехкратного закипания и отваривания в чистой воде не имеет примесей и как бы насосом вбирает в себя соли);

— в идеале рис лучше всего варить в дистиллированной воде или, в крайнем случае, в кипяченой и отстоявшейся (осадок выливается);

— при применении этого метода почти у 70% больных на 14-17-й день появляются боли в области сердца. Это объясняется тем, что вместе с другими солями из организма выводится большое количество солей калия, необходимых для нормальной работы сердечной мышцы. Поэтому соли калия следует вводить в организм уже с первых дней очищения. Это мед, незрелый крыжовник, смородина, курага. Из лекарств хорошее действие оказывает панангин: по 2 таблетки 3 раза в день (или в виде инъекций). Сердечные боли, возникающие от недостатка калия, отличаются тем, что они с трудом снимаются валидолом и нитроглицерином. Но стоит внутривенно или капельно ввести раствор панангина на физрастворе, как они прекращаются.

Если учесть эти поправки, результат очищения будет значительно выше.

Мне бы хотелось сказать несколько добрых слов о лечении больных перекистью водорода. Сама идея профессора И.П.Неумывакина остроумна и себя оп-

равдывает. Действительно, атомарный кислород легче обрабатывается клетками и быстрее доходит до места назначения. Действительно, без него не происходит ни одной реакции окисления в организме. Но атомарный кислород, или озон, можно получить и другим путем.

Вы помните, каким бывает воздух после грозы? Да, точно, чистым, приятным, озонированным. Но такой воздух мы можем получить и в домашних условиях, причем сделать это очень просто. Вы заинтригованы? Ладно, не буду томить. Возьмите обычный аппарат для кварцевания и включите его в комнате, где вы работаете, на 15 минут (при работе аппарата из комнаты надо выйти). Затем, выключив аппарат, принимайтесь за дела. Сравните результаты работы в озонированной комнате и в обычной.

Но это одна сторона вопроса. Если у вас заболело сердце, и начинается приступ стенокардии, не спешите сразу хвататься за нитроглицерин или валидол. Подышите озонированным воздухом 10-15 минут, и вы почувствуете значительное облегчение. Этот метод я неоднократно испытывал на себе. Боли в сердце снимались уже через 10-12 минут.

Так что, дорогие читатели, попробуйте озон вместо нитроглицерина.

Адрес: Ужегову Генриху Николаевичу, 352120, Краснодарский край, г.Тихорецк, ул.Гражданская, д.32.

«ЗОЖ»: Мы не однажды рассказывали о выведении из организма солей с помощью отвара риса, картофеля и так далее. Приведем методику Ужегова:

Вечером сделать клизму из 2 л теплой кипяченой воды, выпить слабительное. На следующий день — полное голодание, пить только дистиллированную воду.

Вечером в стакан с кипяченой водой положить еловую или сосновую шишку. Утром в этой же воде шишку прокипятить 5 минут. Затем ее выбросить и выпить полстакана этой теплой воды. Полстакана оставить на вечер. Взять порцию риса 150 г (предварительно вымоченную в воде 6-8 часов), поменять воду и поставить на огонь. Довести до кипения. Чуть закипит — выключить. Снять с огня, тщательно процедить, промыть. Залить новой водой, довести до кипения. Так четыре раза. Рис следует употреблять утром вместо завтрака. Ни молока, ни чая, ни кофе — только рис. Обед с минимальным количеством хлеба и мяса — через 4 часа. Вечером — 1-2 столовые ложки риса, приготовленные так же, и полстакана отвара еловых шишек. Пища, принимаемая за обедом, не должна содержать соли. Все — несоленое.

Наиболее активный вынос солей из организма и шлаков начинается после 30-го дня такой диеты. И этот вынос будет продолжаться 4 месяца. Из организма выносятся очень большое количество солей, в том числе и солей калия, необходимых для работы сердца. Поэтому надо подпитывать себя солями калия — их содержат картофель, курага, яблоки, лимоны. Но наиболее полным восстановителем солей калия в организме являются мед и каша из прокаленного пшена.

Суть этой методики состоит в том, что организм, не получая необходимых ему солей извне, с продуктами питания, начинает расходовать запасы солей, находящихся внутри организма. Уходят соли из позвоночника, суставов, очищаются сосуды от солевых и частично известковых отложений. Организм омолаживается.

Оставайтесь молодыми!

Я, ИБС И ГИПЕР-ТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Врачи — увы! — тоже болеют... Не миновала чаша сия и меня, многие годы страдающего ишемической болезнью сердца и гипертонической болезнью. В связи с этим хочется поделиться опытом мирного сосуществования, если можно так выразиться, врача-пациента с его болезнями, как известно, осложняющими нашу жизнь.

Я — одинокий человек на восьмом десятке, жену похоронил несколько лет назад. Не пьющий, курить бросил 30 лет назад. Неработающий пенсионер — по утрам встаю поздно, не раньше 9-10 часов. Моя зарядка — это быстрая ходьба по квартире с активными движениями рук (кистевые эспандеры, легкие гантели) в течение 30 минут. К бегу трусцой отношение негативное.

Девиз апологетов оздоровительного бега — «Бегом от инфаркта» — для пожилых людей, обремененных болезнями, считаю неприемлемым. Опыт десятилетий подтвердил правоту высказывания одного из мудрейших отечественных терапевтов И.А.Касирского, который в самом начале увлечения оздоровительным бегом предупреждал: от инфаркта можно не только убежать, но к инфаркту можно и прибежать! Кстати, Купер — один из активных сторонников «бега трусцой» — в возрасте 54 лет скоропостижно скончался на беговой дорожке именно от острого инфаркта миокарда. По авторитетным статистическим данным, смертность среди сердечников, увлекающихся бегом, на порядок выше, чем у пациентов, предпочитающих обычные пешие прогулки.

Пью только зеленый чай с сахаром, который спасает от лишнего веса и обладает уникальной способностью выведения из организма токсичных продуктов обмена веществ.

Я уже давно и прочно усвоил на личном опыте, что потребление свиного мяса, животных жиров, яиц, соленой пищи, спиртных напитков чревато неприятностями — повышением артериального давления, появлением болей в области сердца, нарушениями сердечного ритма, резким ухудшением самочувствия. Поэтому категорически избегаю нарушений пищевого режима. Почти ежедневно употребляю винегрет с большим количеством вареной свеклы и растительного масла, что способствует ежедневному полноценному опорожнению кишечника, а это очень важный фактор сохранения здоровья, так как задержка стула приводит к всасыванию в кровь токсичных веществ, образующихся при запорах. Почти ежедневно употребляю кефир, творог, овощи, фрукты, курагу, нежирную говядину, несоленую рыбу, курицу (без кожицы). Хлеб предпочитаю «Дарницкий», а кашу — овсяную. Почти ежедневно употребляю чеснок.

Считаю обязательными пешие прогулки (до 5 км) в течение 1,5-2 часов.

В качестве сердечных (успокоительных) средств, если возникает необходимость, использую настойку или таблетки валерианы, корвалол (до 6 капель). Очень хорошим седативным средством, по моим личным наблюдениям, является глютаминовая кислота, она продается без рецепта.

При эпизодах нарушения сердечного ритма принимаю корвалол, аспаркам, анаприлин, новокаиномид в таблетках. В качестве механического воздействия использую произвольные

кашлевые толчки, глубокие вздохи с протяжными выдохами и напряжением мышц брюшного пресса.

В качестве средства, регулирующего артериальное давление, многие годы постоянно пользуюсь курантилом-25 — по 2-4 драже в день.

Согласно разработанной мной концепции, главным причинным фактором повышения артериального давления при гипертонической болезни признается коронарная недостаточность, то есть ограничение кровоснабжения сердечной мышцы, обусловленное атеросклеротическим поражением сосудов, питающих ее. А повышение системного артериального давления в моей концепции рассматривается как компенсаторная целесообразная реакция организма, ориентированная на устранение коронарной недостаточности, для продвижения крови по коронарным артериям, деформированным атеросклеротическими наслоениями.

Поэтому использование курантила, являющегося весьма активным средством усиления кровообращения сердечной мышцы, приводит к снижению артериального давления, — так как отпадает необходимость в дополнительном прессорном усилии для удовлетворения энергетических потребностей миокарда.

Постоянный ежедневный прием малых доз курантила обеспечивает поддержание уровня артериального давления в диапазоне 150/90-40/85 — оптимальном для моего возраста.

Повышение артериального давления на фоне постоянного приема курантила иногда отмечается при изменении погодных условий — сильных магнитных бурь, под влиянием бытовых стрессовых ситуаций. В таких случаях

использую для коррекции уровня артериального давления: отвар мочегонного сбора (корни солодки, толокнянка, можжевельник) с обязательным приемом 1-2 таблеток аспаркама. Такая вот комбинация отвара мочегонного сбора с аспаркамом нормализует артериальное давление ничуть не хуже весьма дорогостоящего арифона (это наше российское «Ноу-Хау!»)...

Повторяю: 1/2 стакана отвара мочегонного сбора, приготовленного по прилагаемой инструкции, в комплекте с 1-2 таблетками аспаркама (тщательно разжеванными) гарантирует снижение артериального давления до оптимального уровня в течение ближайших 30-60 минут за счет ускоренного выведения жидкости из организма. При условии, конечно, что почки пациента функционируют нормально, лекарственные средства хорошего качества, при отсутствии алкогольной интоксикации или иных неблагоприятных воздействий на организм больного.

Вот так совместно и существуем — я, ИБС и гипертоническая болезнь, которую постоянно приходится держать на коротком поводке.

Считаю необходимым напомнить читателям, что моими советами могут воспользоваться только те пациенты, которые уже обследованы и диагноз: «ИБС. Гипертоническая болезнь» — сомнений не вызывает. Но если у больного выявлена не гипертоническая болезнь, а симптоматическая гипертония, связанная с поражением почек, головного мозга или эндокринных органов, — лечение должно проводиться под строгим врачебным контролем.

Адрес: Бажину Михаилу Николаевичу, 640003, г.Курган, ул. Кремлева, д. 4а, кв. 2.

ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА

Началось все с небольшой заметки в «ЗОЖ» о том, как магнитом вылечить судороги в ногах. Именно в это время муж моей подруги перенес операцию по поводу удаления опухоли и кисты спинного мозга, его страшно мучили судороги. И вот по совету «ЗОЖ» только с помощью магнитов удалось спасти пожилого человека от тяжелых мучений.

Правда, до полного выздоровления было еще далеко. Но тут подруга приносит мне «ЗОЖ» (№ 5 (233) за 2003 год) и показывает заметку о том, что чудо-растение золотой ус излечивает от полипов, метастазов и прочих неприятностей. И как бы предлагая убедиться в правоте этих слов, подруга передала заготовленную заранее настойку золотого уса.

А потом действительно произошло чудо: тяжело больной пожилой человек, принимая настойку, преобразается буквально на глазах: немощный лежачий больной вместе с возможностью движения обрел и веру в жизнь.

Будучи непосредственной свидетельницей этих метаморфоз, я твердо решила взяться за свое здоровье с помощью «ЗОЖ». Мне всего 63. Разве это возраст? Да и не в нем дело. Главное — качество жизни. Но если я на улице опасно обхожу бордюрный камень тротуара, потому что не могу его перешагнуть, значит, мне пора либо на лежанку печи, либо, напротив, взяться за себя, за свое здоровье и стать победителем своего возраста.

Думаю, последнее — предпочтительнее.

Адрес: Трояновой Валентине Васильевне, 655004, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

БЕГИ НАВСТРЕЧУ УТРУ

Мне идет 65-й год. Из этой немалой череды лет около 20 я провел буквально на бегу и сейчас вспоминаю об этом, как о

счастливых мгновений.

Не понаслышке знаю, как бег мобилизует внутренние силы организма.

Лежащего весь день на диване человека одолевают, как правило, тоскливые мысли. Человек бегущий думает иначе: бег формирует в нем ощущения радости, счастья, преодоления, полета. Получить эти ощущения может каждый. Главное — начать. Понимаю, как трудно и сложно преодолеть этот психологический барьер. Но начинать надо. Непременно. Пусть первые 30 секунд вы протопчетесь на месте, — это уже начало. Скажите себе: «Я пробежал целых 30 секунд!». А завтра вы увеличите пробежку...

Адрес: Голишеву Владимиру Николаевичу, 633010, г. Бердск, ул. Ленина, д. 87, кв. 37.

«ЗОЖ»: Владимир Николаевич даже посвятил бегу стихи. Вот как описывает он свои ощущения:

*С каждой минутой
светлее мысли,
Себя настроил на
нужный лад:
Когда на диване
мозги прокисли, —
Уж это точно — не мой
расклад.*

СПАСИТЕЛЬНАЯ ГОЛОДОВКА

Написать вам заставило интервью доктора медицинских наук А.А.Ильченко «Еще раз про чистку печени» (в №5 (233) за 2003 г.), в котором ученый высказывается против увлечения голоданием. Я с ним не согласен.

Мне 50 лет. В молодые годы занимался тяжелой атлетикой. Общеизвестно, что после прекращения спортивной карьеры вес постепенно растет. Лет в 30 у меня начало покалывать в боку, стал ездить в Трускавец, пить минеральные воды, но помогало это лишь временно. Как-то попала в руки книжка о голодании. Решил попробовать и после

первой попытки стал сторонником этого целительного метода.

Ежедневно во время голодания делал очистительную клизму. Я воочию увидел, с каким количеством шлаков расстается мой организм. Особенно обильные выделения приходились на 12-й, 16-й и 23-й день. Вот уже четвертый год во время Великого поста провожу курс голодания в течение 25—26 суток. За это время теряю 10—12 кг при весе 80 кг и росте 168 см. За зиму обычно наращиваю лишние килограммы, а летом вес остается стабильным за счет активной работы на земельном участке.

Самочувствие после курса голодания отличное. Забыл, с какой стороны находятся сердце, почки и печень, а сил для работы прибавилось в несколько раз.

Адрес: Овчинникову Юрию Юрьевичу, 308011, Белгород, ул. Садовая, 112-106.

КРАПИВНЫЙ ВИТАМИННЫЙ КВАС

Хочу посоветовать всем жожецам самим готовить и в весеннее время регулярно пить витаминный энергетический напиток, основу которого составляет майская крапива. О ее лечебных свойствах известно всем. Так вот. Собираем молодые побеги крапивы (высота стебля не более 15 см), хорошо промываем в проточной воде и заполняем ею 3-литровую банку на половину объема. Затем заливаем в нее остывшую кипяченую воду и добавляем 2 ст. ложки сахарного песка. Горлышко банки завязываем марлевой повязкой и ставим в темное место на 3 суток. Квас готов. Пейте на здоровье, пополняя свой организм натуральными витаминами.

Адрес: Юркиной Нэлли Валерьевне, 141600, Московская обл., г. Клин, ул. 50-летия Октября, д. 7, кв. 177.

ХОТЯ ВРАЧЕЙ УЙМА

Добрые люди! Позвольте высказаться, уж так накипело на душе... Мне 74 года. Коли дотяну до 6 августа, — стукнет 75. Прошел в жизни огонь, воду и медные трубы. В детстве чуть не помер от малярии: уже походил на скелет, пожелтел от хины, ничего не ел. Но смерть, видимо, пожалела меня.

С 14 лет бросил школу. Порыдал на ее крыльце и, подгоняемый крайней нуждой, начал работать для фронта, для победы. Трудился до седьмого пота.

Так я простоял в рабочем строю до 70 лет, отдав весь запас энергии. Недавно угасла моя жена Александра Васильевна, страдавшая ишемической болезнью. Мы прожили в супружестве 50 лет. Здоровье мое стало просто никуда. Больше всего — денно и ночью — раздражала прямая кишка. Пошел в поликлинику. Обнаружили полипы. С бумажкой, поданной мне молчком, исчерканной как курица лапой, я вернулся к участковому терапевту. Он ошарашил меня: «Это болезнь не моего профиля». Я как бы очутился на необитаемом острове, врачей — уйма, а лечиться не у кого. И некому жаловаться.

К моему счастью, Господь познакомил меня с вестником «ЗОЖ». Сначала покупал газету в киоске, потом подписался. Не знаю, мог ли я уцелеть, если бы не это популярное издание! Теперь вокруг меня обширная аудитория, море умных мнений, полезных советов. Замечательно, что в России, опозоренной и обворованной, издается газета, у которой есть свой неповторимый голос, столь нужный народу. Это бальзам для старых и немощных, надежный якорь спасения, общедоступная трибуна, всероссийская поликлиника для народа. Только надежда на «ЗОЖ» и спасает меня.

Адрес: Радухину Борису Иосифовичу, 606023, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Маяковского, д. 23, кв. 41.

КРОВЬ — НАДЕЖНЫЙ БАРОМЕТР

Итак, мы упрямо продолжаем печатать материалы под рубрикой «Рак можно победить». И его действительно можно победить, если верить в себя, свое излечение, если внимательно читать все, что касается этой коварной болезни, и использовать помимо методов официальной медицины и народные средства.

Сегодня мы предлагаем ознакомиться с советами опытного врача-фитотерапевта, лекар-травника Марии Вячеславовны ОЛЕЙНИКОВОЙ.

— Я могу дать много советов, но начну с главного: считаю, что надо постоянно следить за состоянием крови (особенно после химиотерапии и облучения). Пейте отвар трав, способствующих очищению крови (в отвар можно включить такие травы: чабрец, душицу, амарант, топи-намбур, шалфей, тысячелистник, крапиву, зверобой, хвощ, череду, акацию). Также прекрасным средством, очищающим и улучшающим формулу крови, является сироп бузины черной с сахаром (он также способствует укреплению иммунной системы, что немало важно для больного раком).

При наружных опухолях, раке кожи просто необходимо делать различные компрессы. Вот несколько таких рецептов:

- Натереть побольше свежей моркови, густо обложить ею раковую опухоль, завязать. Менять 2-3 раза в сутки на свежую. Рост опухоли задерживается. Тертую морковь можно также класть на открытую рану и одновременно пить ежедневно по 1-2 чашки морковного сока.

- При раке кожи рекомендую поливать рану не-

сколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать повязкой, тоже смоченной дрожжами.

- Не забудьте про молодые корни лопуха большого. Сварить 100 г корня, натереть на терке, добавить 100 г растительного масла и варить еще полтора часа. Мазать больные места при раке губы, кожи.

- При раке молочной железы: нарезать дубовой коры с молодых, крепких ветвей, подсушить, измельчить. Одну столовую ложку коры заварить 1 стаканом крутого кипятка, вскипятить два раза, а потом парить 3 часа под подушкой. Когда остынет, намочить в холодном отваре толстую (от махрового полотенца) тряпочку и приложить к груди, на место, где имеется опухоль. Хорошо укрыть сверху сухим полотенцем, прибинтовать, надеть теплую вязаную кофту. Держать по 2 часа утром и вечером. Дубовая кора имеет хорошее свойство рассасывать невоспаленные твердые опухоли. Добавлю, что она также излечивает и зоб.

- При раке желудка полезно во время еды пить воду, в которую добавлять столовую ложку соляной кислоты, так как пораженный раком желудок ее почти не выделяет. Есть как можно больше лука и припарки из него прикладывать к больному месту: это облегчает страдания.

Считаю необходимым сказать: обязательно применяйте микроклизмы (после очистительных клизм): на 3 л кипяченой воды дать 5 г каменного масла. Затем взять 50 мл этого раствора, ввести туда 10 капель настойки борца и ввести все это в прямую кишку на ночь. Так делать не менее 21 дня, чередуя с микроклизмами из выпаренной мочи. Это прекрасное средство при заболеваниях всей мочеполовой системы, при которых необходимо пить

настои, приготовленные из почек сосны, тополя и дубовой коры.

Адрес: Олейниковой Марии Вячеславовне, 385018, Адыгея, г. Май-коп-18, а/я 24.

Телефон 8-901-490-94-51; e-mail: sbev@maykop.ru

СТРАДАНИЯ ТЕЛА — ОТ СТРАДАНИЯ ДУШИ

На страницах газеты «ЗОЖ» постоянно даются рекомендации по лечению онкологических заболеваний. А мне хочется поговорить с вами, дорогие читатели, о причинах их возникновения.

О том, что телесные страдания — следствие человеческих пороков, одним из первых заговорил в начале XIX века выдающийся лейпцигский психиатр Иоганн Кристиан Хейнрот (1773-1843):

«Главная причина онкологических болезней — духовно-нравственное состояние общества. Бессмысленность и бездушность, бездуховность существования, умноженная на разрастающийся, приобретающий необратимый характер экологический и духовно-нравственный кризис» (Сборник методик «Исцеление рака»).

Международная научная школа системного мировоззрения, международное объединение «Эволюция содружества» считают рак кармическим заболеванием человечества. Если в сознании человека преобладает потребительский подход к жизни, если он своими мыслями и поступками увеличивает степень хаоса в окружающем мире, то природа вправе так же распорядиться его жизнью.

Болезнь разрушает организм — раковые клетки поглощают большую часть питательных веществ, вносят хаос в структуру и нарушают фун-

кции его тканей и органов.

Рост злокачественных заболеваний — следствие пагубного отношения человека к природе, нарушения единства с ней. Об этом свидетельствует катастрофическое экологическое состояние планеты. Второй аспект — искажения в психической сфере самого человека. Ум, присущий нам от природы, не используется в должном направлении. Он дан нам для того, чтобы с его помощью контролировать наши эмоции и желания, преобразовывать их в творческие устремления. Мы сами иссушаем радость жизни, превращая любовь в ревность, щедрость — в скупость, напряжение во взаимоотношениях — во вражду.

Люди полны затаенных страхов, обид и ненависти, которые оказывают разрушающее действие на организм. Агрессивность убивает человека. Перерожденные клетки проникают в кровь подобно тому, как в отношения между людьми вкрадываются ненависть, вражда и насилие.

Автор Лиз Бурбо в самой полной книге по метафизике болезней и недугов считает, что рак возникает у человека, который в детстве пережил серьезную психологическую травму и всю жизнь носил все свои отрицательные эмоции в себе. К психологическим травмам, способным вызвать серьезные болезни, относятся: травма отвергнутого, травма покинутого, унижения, предательство и несправедливость. Как правило, от рака страдает человек, который так хочет жить в любви и согласии со своими близкими, что слишком долго подавляет в себе злобу, обиду или ненависть к одному из родителей. Многие также злятся на Бога за то, что им довелось пережить. Человек подавляет свои отрицательные чувства, и приходит день, когда он достигает своего эмоционального предела — в нем все



словно взрывается, и тогда начинается рак. Рак может возникать как в период эмоционального напряжения, так и после разрешения конфликта. Идеальный способ — простить тех, кого ненавидишь. Самое трудное для больного раком — простить себя за злые мысли или стремление отомстить, даже не вполне осознанное.

Быть здоровым, причиняя вред другим людям и окружающей среде, — невозможно. Мы должны быть заинтересованы в полноценном и гармоничном общении с окружающим миром.

Луиза Л.Хей в своей книге «Исцели себя сам» пишет о причинах рака. Это — глубокая рана, старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти. Она рекомендует повторять следующий настрой:

«Я с любовью прощаю и предаю забвению все прошлое. Отныне я заполняю радостью мой собственный мир. Я люблю и одобряю себя».

Ирина Смирнова.
г.Вологда.

ПУТЬ ИЗ ЛАБИРИНТА

Диагноз: рак. Это известие обрушивается на больного и всех членов его семьи, как гром среди ясного неба, и начинается блуждание в лабиринте официальной и нетрадиционной медицины. Где же выход, куда податься?

Сегодня наш постоянный автор Владимир ОГАРКОВ познакомит вас со схемами приема некоторых препаратов.

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ

Для укрепления иммунитета и облегчения деятельности иммунной системы параллельно нужно начать инъекции Т-АКТИВИНА и капельницы с Ронко-лейкином или Бета-

лейкином (иммуномодуляторы) по следующей схеме:

Т-АКТИВИН — 1-я неделя ежедневно по 3 инъекции, уколы делать подкожно в 22 часа, одна инъекция на четыре пальца выше пупка, две другие как можно ближе к месту локализации опухоли;

2-я неделя — все то же самое, только уколы делать через день;

3-я неделя — все то же самое, только уколы делать через два дня на третий;

4-я неделя и все последующие (8 недель) — делать один раз в неделю;

13-я неделя и все последующие — одна инъекция в неделю, которая делается выше пупка на четыре пальца.

Один раз в день на 4 часа ставить капельницу с РОНКО-ЛЕЙКИНОМ или БЕТА-ЛЕЙКИНОМ (всего 20 капельниц, которые желательно ставить в дневном стационаре). Лично мой опыт относится к применению Бета-лейкина, как наиболее сильного препарата по производству В-лимфоцитов, Т-активин стимулирует производство Т-лимфоцитов. Ронко-лейкин — препарат с суженным спектром действия, но многие выбирают именно его (более низкая цена).

Стерильно вскрываем ампулу с Бета-лейкином и впрыскиваем туда 1,5 мл стерильного физраствора, обмывая стенки, так как сам препарат находится на стенках ампулы. Затем вбираем полученный раствор в шприц, впрыскиваем его содержимое в 200 мл физраствора и ставим капельницу на 3—4 часа. Многие задают вопрос: можно ли капать без человеческого альбумина? Да, можно. Действие препарата снижается незначительно.

Схема капельниц: 1-я неделя — ежедневно 1 капельница, **2-я неделя** — через день, **3-я и все последующие** — через два

дня на третий. Всего на полный курс лечения 20 капельниц.

ПРИМЕЧАНИЕ. Полностью исключить все продукты с высоким содержанием глюкозы, в том числе и сладкие фрукты, так как глюкоза — основное питание раковой клетки. Всю пищу посыпать предварительно очищенной от пленок яичной скорлупой, 5 минут проваренной и смолотой в муку, полить соком лимона, с добавлением одной капли йода (1 чайная ложка порошка в день). Весьма желателен прием витамина С до 5 граммов в сутки.

Днем, в течение **первых двух недель**, попеременно через день делать инъекции препарата КОЭНЗИУМ — фирма-производитель Хеель (Heel), продается в гомеопатических аптеках, на другой день — УБИХИНОН — фирма-производитель Хеель.

3-я и 4-я недели делать инъекции через два дня на третий, также попеременно (Коэнзиум, Убихинон). Затем по одной инъекции в неделю каждого препарата. Всего по 20 инъекций каждого препарата на весь курс лечения (эти препараты крайне желательны).

На лимфоузлы делать аппликации из настойки болиголова, аконита или мухомора (марлю, сложенную в четыре слоя, смочить в настойке, разведенной спиртом — 1:5, слегка отжать и наложить на место опухоли, лимфоузлы и позвоночник на 2 часа — пленкой не накрывать).

В крайнем случае можно просто смазывать (в виде сетки) в течение 2 часов, через каждые 15 минут, беличьей кисточкой для акварели №10, смоченной в неразведенной настойке.

Параллельно, в дни отдыха, нужно проводить чистку организма с помощью приема энтеросорбента — ЭНТЕРОСГЕЛЬ (500 г на курс) или другого, равного ему по качеству энтеросорбента.

Необходим также прием мумие по 0,2 г в день (20 дней прием, 10 дней перерыв — всего три курса), а также йод-актив и селен-актив — постоянно.

Вместо воды принимать два настоя — один день настоей чаги, на следующий день настоей следующего состава: луковая шелуха, сосновые иголки, шиповник и душица, все по столовой ложке. Заварить 1,5 литра кипятка, настаивать час в термосе, процедить и выпить в течение дня, на другой день опять пить отвар чаги и т.д.

КЛИЗМЫ ИЗ ОТВАРА ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ГОМОТОКСИНА

Утром в 1 литр воды всыпать 1 столовую ложку семян льна, довести до кипения и держать в течение 20 минут на слабом огне. Затем остудить жидкость до 38°, процедить и вылить в клизму. Постарайтесь удержать воду в кишечнике как можно дольше. Для начала лечения желательно выбрать день молодого месяца, когда Луна прибывает. Вечером — перед сном — сделайте обычную клизму. Следующим вечером сделайте клизму из отвара (1,5 столовой ложки семени льна на 1,5 литра воды). На третий день — из отвара 2 столовых ложек семени в 2 литрах воды. На четвертый день — перерыв. На пятый, шестой и седьмой дни делайте клизмы из отвара 2 столовых ложек семени льна в 2 литрах воды.

При данном курсе лечения (клизмы из семени льна) необходим переход на полусырое вегетарианское питание и пророщенное зерно. Затем сделайте перерыв на 15 дней, после чего, если возникнет необходимость, можно провести повторный цикл (7 дней).

Владимир Огарков.
E-mail: vladimir_ogri@mail.ru



И на нашей улице бывает праздник

Человек этот зашифровал себя под псевдонимом ЭНГЭ. Он живет в Америке, в Калифорнии, перенес жестокий инсульт, читает вестник «ЗОЖ» и без конца шлет нам письма. Он хочет помочь россиянам, попавшим в такую же беду.

Хочу поделиться своим опытом возвращения к жизни после инсульта. По мировой статистике, инсульт или, как его называют в Америке, строк, случается намного чаще у мужчин, чем у женщин.

В 1998 году в результате строка у меня оказалась парализована половина тела. Были потеряны баланс, зрение, речь. Пострадала большая часть мозга. Врачи в госпитале, куда меня привезла «скорая», сказали жене, что надежд мало, и если я выживу в течение недели, то меня будут называть «Строк сурвайвор» — то есть «человек, выживший после инсульта», что выпадает на долю не более чем половины заболевших. Но, очевидно, Бог решил оставить меня в живых.

Борьбу следует начинать с самого начала. Теперь я вспоминаю, как меня пытались сажать и держали с помощью канатов со всех сторон, так как я валился, как сноп, на пол, и после каждой неудачи все начиналось сначала. Есть такое предположение, что оставшаяся часть неповрежденного мозга в состоянии научиться передавать необходимые сигналы или импульсы парализованным частям тела. Но это возможно только в том случае, если заставлять самого себя мыслить по-новому, с постоянной надеждой на улучшение своего состояния и стараясь не прибегать к помощи со стороны. Для меня чрезвычайно сложным периодом было научиться глотать жидкость, научиться есть пищу, контролировать мочевой пузырь и желудок. Но я решил не сдаваться, а ежедневно и ежечасно бороться за свою жизнь, так как она этого стоит.

К счастью, часть мозга, управляющая речью и пониманием языка, восстановилась после выполнения специальных упражнений, которые мне посоветовали после госпиталя. Я добросовестно выполнял их в течение года и повторяю даже сейчас, если лицо начинает перекашивать.

Я начал интересоваться литературой, касающейся моей болезни, особенно зарубежными изданиями, переведенными на английский язык. Нашел в них много нового, о чем рань-

ше никогда не читал. Например, из шведских изданий узнал, как пользоваться специальной палкой при хождении. Я научился спускаться по лестнице, держась за перила, задом, совсем не пользуясь палкой. Сходить по лестнице, держась за перила, можно при условии, что первый шаг вниз необходимо делать парализованной ногой и повторять это, пока не достигнешь нижней точки. Необходимо также избегать наклонов вниз. То есть старайтесь постоянно держаться прямо. Впрочем, зная, как правильно держать палку впереди себя, можно преодолеть и небольшой наклон.

Чрезвычайно важно фиксировать, в каком положении ваша нога, перед тем как вы собираетесь встать. В противном случае можно очутиться на полу — людям, перенесшим инсульт, падать нежелательно. Дело в том, что парализованная нога во время подъема со стула, с кровати не способна удержать вес тела и как бы подгибается. Мы привыкли к тому, что всегда имеем вторую опору, а ее между тем нет. Необходимо время, чтобы научиться опираться на парализованную ногу и удерживать баланс тела.

Человек, перенесший инсульт, очень часто впадает в депрессию. Ее необходимо побороть и желательно без лекарств. Обязательно найдите себе занятие, помогайте своим близким, даже если это кажется невыполнимым. Но зато какая радость охватывает душу, когда и в таком положении удастся хоть что-то сделать.

Очень много здесь зависит и от окружающих вас людей. Если они в состоянии поверить в ваши возможности, пусть даже самые маленькие, и попросить вас что-то сделать для них, то это одно из немаловажных условий улучшения состояния вашего здоровья. К сожалению, по многим причинам, а иногда из-за простого непонимания, близкие люди как бы обходят вас стороной. Могу дать совет: ни в коем случае не расстраивайтесь. Как говорится в известной пословице: «Будет и на нашей улице праздник».

И еще очень важно не привыкать к тому состоянию, в котором нахо-

дишься. Помните: всегда можно найти путь, как решить ту или иную проблему. Даже с одной рукой и одной ногой.

После того, как научился сидеть на том месте, которое не чувствуешь, я начал подумывать о том, как бы мне научиться стоять и перемещаться хотя бы на короткие расстояния. Для этого нужно было попросту иметь больше сил. У меня их не было: ведь я с великим трудом проглатывал кое-какую пищу. Тем не менее я решил освоить перемещение коляски, в которой находился длительное время... с помощью здоровой ноги. Правда, для этого мне пришлось еще и научиться привязывать себя к коляске здоровой рукой, чтобы не упасть. Спросите: «Как это?» А так. Научился после многих проб. В конце концов, с помощью здоровой ноги я стал относительно свободно перемещаться в коляске по всей комнате, и это сразу изменило качество моей жизни. Она стала интересней.

Очень нелегкой задачей оказалось научиться самостоятельно одеваться. В этом вопросе мне во многом помогла книга, изданная в Берлине и Токио о лечении гемиплегии у взрослых, которую я перечитываю и по сей день. По книгам я научился, как облегчать боль и как правильно перемещать свое тело. Уместно будет сказать, что совсем неплохо научиться спать на парализованной стороне.

И еще несколько, на мой взгляд, полезных советов... Если опухает рука из-за плохой циркуляции лимфы, то мне помогает тыквенная каша, которую я ем в течение нескольких дней, пока опухоль не спадет. Кроме этого, можно принимать диуретики, но когда человек парализован, это не совсем удобно.

Если кровяное давление в пределах нормы, то хорошо выполнять следующее упражнение: держась здоровой рукой за умывальный вместилище, стараться делать приседания по мере возможности, начиная от 3 раз и довести до 10 раз (по 2-3 раза в день).

Также полезно растягивать руку и каждый палец на парализованной руке по нескольку раз в день, при этом необходимо соблюдать осторожность, чтобы не нарушить суставы из-за отсутствия чувствительности.



С самого начала после инсульта у меня наблюдалась необычная реакция на внезапные звуки, и если я даже находился в сидячем положении, то меня зачастую сбрасывало со стула, поэтому мне пришлось научиться подниматься после падения без посторонней помощи. Дабы подняться без какого-либо ущерба, нужно выполнить следующее: стараться повернуть тело на сторону, которую чувствуешь, затем добраться до устойчивого предмета (диван, кресло, стул) и, ухватившись за него, с осторожностью подняться, набравшись перед этим сил. В течение последнего времени я падал несколько раз и, слава Богу, оказался в состоянии подняться сам. Главное: верить в то, что это возможно, хоть на первый взгляд кажется невыполнимым.

Считаю, что очень своевременно в «ЗОЖ» заговорили о перекиси водорода.

Могу добавить, что более 20 лет назад в Америке было издано много популярных брошюр на эту тему. К сожалению, сейчас их трудно найти. Но если взять приобретенную в аптеке бутылочку 3-процентной перекиси водорода, то, прочитав мелкий английский шрифт на наклейке, можно обнаружить рецепт, который в переводе на русский звучит так: «Для очищения рта следует растворить содержимое в пропорции один к одному с обыкновенной питьевой водой и полоскать рот этим получившимся раствором не менее одной минуты, стараясь не глотать его, после чего сплюнуть».

...Лично я применяю приведенный мной рецепт в течение продолжительного времени, так как остатки пищи норовят там пристроиться.

В настоящее время я могу перемещаться в коляске даже без помощи руки, только с помощью одной ноги. Теперь для меня это кажется простым делом, так же как и одевание и раздевание, включая обувь. Более того, коляской пользуюсь только в случаях, когда чувствую, что теряю равновесие или очень устал. Ходить, вставать с сидячего положения стараюсь не торопясь, обязательно следя за положением ног. И еще: изо всех сил стараюсь быть независимым и думаю, что добьюсь этого. Увлекаюсь изучением акупунктуры, стараюсь помочь себе и другим. Надеюсь, мой жизненный опыт может оказаться полезным для людей, перенесших тяжелый инсульт.

ЭНГЭ.
California, USA.

БЫЛ БЫ УЧЕНИК — УЧИТЕЛЬ НАЙДЕТСЯ

Однажды мне дали слепую, много раз переснятую копию-синьку. Там были народные рецепты, когда-то напечатанные на машинке и совершенно нечитабельные, опробованные народные рецепты, наконец они дошли до нас. Но дали их на день. А что успеешь прочитать за день?

И вот теперь есть вы. Присоединяюсь ко всем добрым словам в адрес газеты. Как и все, ищу и пробую на себе и близких рецепты «ЗОЖ». Главные мои темы — шум и звон в моей голове («зверь в себе» — как назвал его один зожевец) и гипертония у мужа. Многим добрым советам мы следуем, но пока проблемы не решили. Сейчас пьем сбор из 4 трав с медом (ромашка, зверобой, бессмертник и березовые почки). Я уже в нескольких изданиях встречала этот рецепт, но первым и вдохновляющим был «ЗОЖ». Расскажу о своих невзгодах.

Когда уже не могла наступать на пятку, еле доковыляла до поликлиники. Хирург мямлял ногу, крутил, а потом, махнув рукой и перейдя на «ты», сказал: «Шпора. Я тебе это даже в карточку писать не буду». Я чуть не в слезы: «А лечить? Ведь я ходить не могу!» Врач просто запричитал (даже медсестра из перевязочной выглянула): «Жить-то сколько осталось! А она лечиться собралась! Сорок-то уж есть?» — «Сорок один». — «Посмотрите на нее. Я на днях друга, тоже хирурга, схоронил, 50 лет было. Ну ладно: возьмешь плотную резину, напротив шпоры дырочку вырежешь и как-нибудь попрыгаешь».

Может, и зря, но я не сдержалась: «Хирурги вообще мало живут, а программисты — долго».

Прошло 20 лет, мы с мужем живы. А вылечить ногу мне помогли народные советы по тибетской пословице: «Был бы ученик, а учитель найдется». Посоветовали попарить ногу в траве цикория. Сделала. Пятка стала мягкой, как на руке под большим пальцем. И я нащупала внутри нее орешек. Это спрятанная сухая и колючая, как косточка, мозоль. Дальше дело техники: мозольный пластырь и распаривание. Дня через три я побежала за автобусом.

Прошло несколько лет, все симптомы повторились, плюс к концу дня отекали лодыжки. Это меня не испугало — опыт есть. Но мозоли не оказалось, а ходить не могу. Опять к хирургу, но уже к другому. Он тоже крутил и мямлял ногу, тот же диагноз. «Но, — говорит, — отека не вижу. Приходите

после праздника, посмотрим, что за отек». Мне на праздники понадобилась выкройка из старого журнала и как раз та, с обратной стороны которой оказалась статья о *поперечном плоскостопии*. Все как у меня, включая отек. Лечение: никаких растоптанных домашних тапок, только на каблучках 3—4 см. И после праздника вместо поликлиники я пошла в магазин и купила новые туфли-сабо. Это меня спасло.

Мне очень понравился комплекс из 20 упражнений «Опыт, которому три тысячи лет» (№3 (213) за 2002 г.). Я его делаю с удовольствием. В нем присутствуют знакомые мне упражнения из цигун, а в них есть правила, о которых считаю своим долгом написать.

Например, если используются наложенные друг на друга кисти рук, то, во-первых, для женщин обязательно правая рука внизу, левая сверху, а во-вторых, центры ладоней всегда должны совпадать. При массаже живота подключать воображение, то есть по часовой стрелке мы вносим свет, а против часовой выносим грязь. Но ни в коем случае нельзя напрягаться, разбудите воображение, помните обо всем хорошем при массаже. Причем по часовой стрелке от пупка расходятся 26 витков, а против — 24 витка сходятся. После массажа руки сразу с живота не убирайте, а как бы погрейте ими пупок. Используя руки, необходимо их активизировать растиранием. При этом растирание идет только вдоль пальцев, руки сухие и плотно прижаты друг к другу, большие пальцы тоже растираются друг о друга.

В этом комплексе очень приятная последовательность упражнений и полезный комментарий. Хорошо, что в «ЗОЖ» комплекс дал пациенту врач — это заслуживает большего доверия. Значит, не пропадем, если и врачи так считают. Позвольте последний совет: делая комплекс тибетской гимнастики, не ленитесь время от времени перечитывать его описание.

Шашкина Галина Николаевна.
г. Новосибирск.

«ЗОЖ»: Комплекс тибетской гимнастики, вызвавший множество благодарственных откликов, велик — полторы страницы в «ЗОЖ», поэтому мы не имеем возможности повторить его, но настоятельно рекомендуем новым читателям найти его в библиотеке и изучить. Верно заметила Галина Николаевна: был бы ученик, а учитель нашелся. Учитель мудрый и толковый: опыт трех тысячелетий.

СКАЖИ ХРАПУ «НЕТ»!

Исследуя активность мозга, сердца, мышц, рисунок дыхания, показатели насыщения артериальной крови кислородом во время сна у больных, ученые установили, что виновником множества недугов служат дыхательные расстройства, так называемые апноэ сна. Звуковым проявлением апноэ и является храп. Он возникает в верхних дыхательных путях из-за колебаний небной «завески» и мягких тканей ротоглотки, препятствуя свободному прохождению воздуха по дыхательным путям.

В образовании щелевидного просвета, через который воздух проникает в нижние отделы дыхательных путей, участвуют многие мышцы. Расслабляясь во время глубокого сна, они изменяют этот просвет. Вибрируя при быстром движении воздуха в момент вдоха или выдоха, они создают звучные рулады. Кроме того, в положении лежа на спине дыхание иногда затруднено и потому, что язык смещается и западает в полость зева.

Звуковое сопровождение, хоть и малопривлекательно для окружающих, для самого спящего может быть безвредно. Другое дело, если возникает гипоксия, связанная с храпом. Во многих случаях по звуку понять уровень проблемы невозможно. Ведь храп — лишь звуковое отражение вибрации мягких тканей. Дабы установить, насколько он опасен, требуется специальный анализ.

Основные причины, вызывающие храп, — это ожирение, увеличение миндалин, разрастание слизистой (аденоиды, полипы), искривление носо-

Храп обычно вызывает недовольство окружающих, нередко служит причиной неурядиц и поводом семейных раздоров, является предметом шуток и подтрунивания. Но богатырский храп, как совсем недавно было установлено, вовсе не признак здоровья, а маркер неизлечимой болезни. По статистическим подсчетам, примерно каждый четвертый человек, независимо от пола и возраста, страдает подобной аномалией, в молодости — реже, после 60 лет — 70% населения.

Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова побывала в лаборатории по изучению дыхательных расстройств во время сна при НИИ пульмонологии Минздрава РФ и побеседовала с заведующим лабораторией сна кандидатом медицинских наук Сергеем Львовичем БАБАКОМ. Вот что он рассказал:

вой перегородки, просто насморк. Стимулирует храп курение, а также употребление алкоголя, наркотиков и снотворных, способствующих расслаблению мышц.

Среди разнообразных последствий регулярного храпа самый опасный описал еще Ч. Диккенс в «Записках Пиквикского клуба». Писатель настолько верно обрисовал нарушения сна у юноши Джо, что в медицине появился термин «синдром Пиквика», получивший свое описание в 1958 году.

В современной медицине сущность проблемы дыхательных расстройств во время сна получила название «обструктивное апноэ», что означает остановку дыхания во сне (Obstruction — закупорка, помеха, преграда, арноеа — асфиксия, остановка дыхания).

Если просвет дыхательных путей перекрывается полностью, наступает период острой асфиксии (апноэ), при котором поступление кислорода в кровь прекращается, а содержание углекислого газа резко увеличивается.

Для прекращения «дыхательного безобразия» организму необходимо кратковременно вернуться в сознание (проснуться), при этом асфиксия сменяется нормализацией движения воздуха, после чего обычно слышен надсадный храп. Частые микропробуждения нарушают сон человека, тем более что их количество может превосходить восемьсот за ночь.

Наиболее частыми симптомами обструктивного апноэ сна, на которые жалуются пациенты, являются храп, сочетающийся с остановками дыхания, и избыточная дневная сонливость в соединении с частыми ночными пробуждениями.

Недостаток кислорода в крови в момент апноэ приводит к «гипоксическому удару» — сильнейшей встряске всего организма. В такие моменты сердце работает с тройной нагрузкой, сокращения неравномерны, происходит повышение артериального давления. И риск внезапных «катастроф» — инфаркты, инсульты, остановка сердца — крайне высок. К

большому сожалению, но длительно храпящий человек может легко умереть во время сна при развитии очередного эпизода «апноэ сна», то есть апноэ сна является дыхательным расстройством, угрожающим жизни.

Остановки дыхания изменяют качество жизни человека. Постоянное желание спать мешает работе, приводит к депрессии. Жизнь теряет свою красочность, человеку трудно сконцентрировать внимание, им овладевает безразличие, вялость, усталость. Постепенно наступает изменение личности, усиливается забывчивость, забываются даже имена близких людей, превалирует раздражительность.

Колебания артериального давления при нарушении прохождения воздуха по дыхательным путям способствуют закреплению «гипертонической реакции» и служат причиной неясных гипертоний. Они плохо поддаются медикаментозной коррекции и развиваются у людей молодого возраста. Вылечить такую гипертонию без устранения дыхательного расстройства невозможно.

Болезнь формирует порочный круг, в котором избыточный вес тела, вибрации мягких тканей, ослабление тонуса мышц приводят к остановкам дыхания с последующей гипоксией, которая, в свою очередь, нарушает окисление жиров и провоцирует его накопление, вызывает отек и гипертрофию мягких тканей, уменьшает мышечный тонус.

Болезнь наносит «социальный удар». По эпидемиологическим данным последних лет, она наблюдается у 12% людской популя-

ции. У каждого седьмого жителя Европы. Чрезмерная сонливость особенно опасна при управлении транспортными средствами, когда незначительная погрешность внимания способна вызвать огромную трагедию и унести сотни человеческих жизней. По данным специальной комиссии конгресса США, ежегодные потери американского общества по причине избыточной дневной сонливости составляют 150 миллиардов долларов ежегодно!

Сторонним эффектом синдрома апноэ сна является ночной энурез. Кислородное голодание сказывается на функции почек.

Если задержка дыхания длится несколько секунд, то она, казалось бы, большой опасности не представляет. Но если в этот момент «случайно» разовьется полная «поперечная» блокада на фоне гипоксического удара, пациент умрет во время сна! Именно по этой причине окружающим храпящего человека людям нужно быть очень внимательными к своему близкому. Если дыхательная пауза настигает храпуна более 10 раз за час сна, то пора бить тревогу. При двухминутных перерывах дыхания выбраться организму из подобных катаклизмов бывает уже не под силу: 30% смертей во сне происходит именно из-за остановок дыхания.

Так что, причмокивая над ухом спящего или толкая его, чтобы он повернулся на бок, вы заботитесь не только о своем здоровье, но и о здоровье своего партнера. А ему прежде всего надо научиться не спать на спине с запрокинутой головой. Наиболее физиологичным считается сон на правом боку со слегка согнутыми, поджатыми коленями. Благодаря «полузародышевой» позе все мышцы расслабляются, не затруднена работа сердца, и вероятность воз-

никновения храпа меньше.

Пока что радикального «противоядия» храпу не найдено, лекарств таких нет. Единственными действенными средствами остаются профилактические и применяемая в лабораториях сна респираторная поддержка с помощью нагнетающих воздух компрессоров.

Правильное питание и активный образ жизни – это краеугольные камни нашего здоровья. Но они воспринимаются большей частью людей как надоевшая банальщина.

Мое собственное твердое убеждение состоит в том, что тело человеку дается только одно, можно износить его, израсходовав жизненный ресурс за 10-20 лет, а можно с успехом использовать до глубокой старости. Поэтому очень важно, что, как и зачем мы едим.

Избыточный вес тела, особенно ожирение – это фактор риска. И вовсе не обязательно прибегать к услугам врача или каким-то специальным диетам, чтобы следить за нормальной массой своего тела. Надо прежде всего не переедать и стараться избегать пищи, богатой холестерином и жиром. Элементарный тест – это рост-весовой показатель:

$(\text{вес}) : (\text{рост})^2 = A \text{ [кг/м]}.$

В норме показатель A составляет 18-25, при полноте – 25-29, при первой степени ожирения – 29-33, третьей – 37 и более. Охват шеи у мужчин в норме не должен превышать 43 см, у женщин – 40 см.

Еще одним признаком расстройства дыхания во сне служит повышенное артериальное давление по утрам. Кроме того, своим пациентам мы обычно предлагаем определить, насколько они подвержены дремоте при чтении сидя, просмотре телепередач, на собраниях, в транспорте, за рулем в дорожной пробке. Если к этому добавить пе-

речисленные выше симптомы – храп, дневную сонливость, частые ночные пробуждения и остановки дыхания, на которые ссылаются близкие пациенту люди, прочие признаки, то получим достаточно полный «диагностический портрет» заболевания. Его составление по силам любому терапевту в поликлинике.

Беда заключается в том, что у наших врачей утерян навык комплексного обследования пациентов. Большинство обращений транслируется к специалистам, а такая «мелочь» вроде, скажем, дневной сонливости расценивается просто как несерьезная мнительность. Да и восьмерым из десятка мужчин трудоспособного возраста, страдающих подобными недугами, стыдно признаться в своей «слабости». Так шофер автобуса превращается в потенциального убийцу на дороге. А пилот, авиадиспетчер и т.д.?

Еще один фактор, расстраивающий дыхание во сне, – легочная патология, при которой лекарства бессильны повернуть процесс вспять – к выздоровлению. Так, легочная ткань у курильщика постепенно разрушается, появляется одышка, смоляная накипь на альвеолах нарастает, затрудняя проникновение кислорода. Некоторые из ярых курильщиков даже не

доживают до заболевания раком.

В 1981 году австралийский ученый Сулливан предложил использовать для коррекции дыхательных расстройств во время сна вентиляцию под постоянным давлением. Так возникла «сипап-терапия» (CPAP) с помощью компрессоров, нагнетающих воздух в дыхательные пути. Эта принудительная респираторная вентиляция избавляет человека от храпа, насыщая кровь кислородом, и предупреждает развитие тяжелых гипоксических состояний, ночной аритмии и ишемии с летальным исходом.

Таким образом, предотвращается возможность остановки дыхания у больных бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, сахарным диабетом, при инсультах, тиреотоксикозе и миопатии. Вентиляторы для сипап-терапии можно использовать не только в условиях «лабораторий сна» (в Москве их насчитывается 15), но и дома, поскольку созданы различные удобные типы масок. Лечение это недешевое, но других методов, кроме хирургических и применения разного рода зубных аппликаторов, ученые пока, к сожалению, не изобрели. Поэтому мой совет вам – загодя займитесь профилактикой. Здоровый образ жизни еще никому не вредил.

Вот так-то, друзья! А вы, наверное, думали, что храп – это невинное звуковое оформление вашего сна!

В энциклопедиях народной медицины, которых сегодня издано великое множество, полным-полно народных средств от храпа. Вряд ли они «работают». Но есть одно, несомненно, полезное, которое предлагает наш консультант Владимир Степанович Хорошев. Можно вшить в ночную пижаму или рубашу в районе спины жесткий ощутимый шарик. Храпят ведь, лежа на спине. Как только храпун попытается занять удобную позицию, шарик его разбудит и вернет на исходную, то есть «ко сну на боку». Шарик можно закрепить на спине и просто лейкопластырем.

В любом случае скажите храпу: «Нет!»

Простое средство от гриппа и от удушья

В «ЗОЖ» № 1 (229) за 2003 год я прочитала рецепт от гриппа Ларисы Исааковны Евстигнеевой из города Зарайска Московской области. Я знаю хорошее средство от гриппа и простуд и более простое. Им я пользуюсь уже 8 лет, и оно ни разу не подвело.

Пучок черемши прокрутить на мясорубке и выжать сок. Соку должно получиться примерно 200 г. Дать отстояться, аккуратно слить в другую баночку, добавить 1 ложку спирта. Хранить в холодильнике. Как только начинается эпидемия, я всем закапываю по 2 капли в каждую ноздрю — и грипп нашу семью не посещает.

А вот еще один рецепт — от удушья. 1 литр меда, 10 лимонов, очистить и выжать сок, 10 головок чеснока. Все измельчить и поместить в 3-литровую банку, настаивать неделю, потряхивая банку, чтобы мед разошелся. Принимать по 4 чайных ложечки один раз в день, но не глотать, а смаковать. Не пропускать дней. Настоя хватит на 2 месяца. Я пропила только один курс, и мне полегчало. Перестала задыхаться.

Адрес: Афанаскиной Полине Александровне. г. Ачинск, Ю.В.Р., д. 50, кв. 33.

Мамины рецепты

Есть и у меня несколько рецептов, о которых нигде, никогда и ни от кого, кроме моей мамы, не слышала.

Первый рецепт от туберкулеза. Заболел им отец подруги моей мамы. После длительного лечения и

мытарств по больницам слег, не мог даже садиться самостоятельно. Похудел. Весил 34 кг.

И вот однажды жена его куда-то отошла, дверь была открыта. Постучался и вошел человек, только что освободившийся из лагеря (дело было в Сибири, вокруг лагеря для заключенных). Больной угостил его свежими калачами. Человек спросил, почему тот не встает, и, выслушав, предложил свое лечение.

Купить красного жгучего перца и молока. Напарить в печи молоко с перцем и три раза в день пить по полстакана. Натощак. Перца — два стручка на 1 литр молока.

«Через полмесяца лечения ты сможешь сесть», — сказал странник. — Еще через полмесяца попробуешь встать и подойти к окну. Ноги будут дрожать. Но ты пройдешь до окна. Еще через полмесяца — месяц пойдешь на рынок сам, выбирать перец. Скажешь продавцу: «Плохой ты выбираешь». Ноги будут слабые, но с палочкой дойдешь».

Жена больного все так сделала. А дальше произошло, как и предсказывал странник. Обливаясь потом, больной через полмесяца сел, потом встал, потом пошел...

Через год отца маминой подруги пригласили на свадьбу как баяниста. К этому времени он уже набрал вес — весил больше 70 кг. Сел напротив своего лечащего врача, выписавшего его ранее умирать, и залиvisto играл на баяне. Врач, не узнав бывшего пациента, спросил: «Где же мы встречались? Будто знакомы «в доску», а не могу вспомнить». Узнав, ахнул и лишь убедительно стал просить сделать рентген.

Когда я заболела воспалением легких (лет 50 назад), мама этот рецепт применила на мне. Лечение было быстрым и лег-

ким. Мои легкие больше не болели.

Ну, а второй рецепт — от цистита. Его посоветовала моей маме во время войны, в 1943 году, поварила в госпитале. Промучившись более 1,5 месяца, мама по этому рецепту вылечилась за 2 дня.

На стакан кипяченой воды чайная ложка синьки (средство для подсинивания белья), размешать, дать отстояться и выпить 1/3 стакана натощак. На следующее утро повторить.

Третий рецепт: экзему и грибок на ногах хорошо и быстро можно вылечить такой смесью: бездымный порошок растереть в сметане и намазать пораженные места. Мазь готовить каждый раз отдельно для каждого сеанса. Завязать и 3 дня не открывать (компоненты берутся на глазок, мазь получается стального цвета).

Адрес: Анне Агеевне Алякринской, 142021, Мытищи Московской обл., ул. Юбилейная, д. 27, корп. 1, кв. 139.

Сила грудного молока

30 лет назад мы с мужем жили на Севере, в пос. Вой-Вож, около Читы. Я работала фельдшером на «скорой». Дружили мы с очень симпатичной парой. Галя работала зубным врачом. В их семье была большая проблема — она не могла иметь детей. Много лет лечилась, но в итоге врачи сказали, что все бесполезно, у нее «инфантильная» матка и детей никогда не будет. В браке она жила к тому времени уже 10 лет.

У нас же в 1973 году родилась вторая дочка, и Галя со своим мужем Василием часто бывали у

нас дома. Однажды приходит Галя вечером и говорит: «У меня сегодня была на приеме одна старая бабушка и, узнав, что я бесплодна, посоветовала попить грудное молоко от только что родившей женщины». Я согласилась сцеживать ей грудное молоко. После кормления ребенка я сцеживала молоко в стакан, когда 150 г, когда 100 г, когда и больше. Галя забегала утром, иногда вечером и выпивала молоко, смеясь, говорила: «Спасибо, очень вкусно». Так прошло недели две. Молока у меня было много. Через месяц Галя, смеясь, сказала, что, кажется, она беременна. Смеялась, потому что не верила в чудодейственную силу грудного молока. Но, как оказалось, напрасно. Через 9 месяцев у Гали родилась чудесная девочка. Назвали Олей.

Я лично знаю четыре семьи, в которых по 8—10 лет не было детей, но благодаря женскому грудному молоку они имеют по два, три ребенка.

Может, кому-то поможет мой совет обрести счастье стать матерью.

Адрес: Авдониной Зое Михайловне, 322010, г. Новомосковск Днепропетровской обл., ул. Н. Курченко, д. 36.

Спасибо, Зоя, за рецепт от гастрита и язвы

«ЗОЖ» выписываю давно, использую и применяю многие рецепты. Хочу ответить на просьбу Валерия Лисенко из села Факено Рязанской области подсказать рецепт лечения раздраженного кишечника. Я всю семью и родню лечу конским щавелем. Щепотку сухого щавеля на стакан кипятка, настоять и

нить 4 пилла по 3—5 глотков 2—3 раза в день до еды. Помогает хорошо.

Лично для себя я применяла рецепт от язвы 12-перстной кишки, предложенный Зоей Байцевой из села Дур-Дур Дигорского района, РСО Алания, и опубликованный в «ЗОЖ» № 3 за 2002 год. 0,5 кг ядер грецких орехов пропустила через мясорубку. 0,5 кг моркови натерла на мелкой терке, 0,5 кг несоленого сливочного масла растопила. В горячее масло положила морковь, перемешала, остудила. Добавила 0,5 кг меда и орехи. Все хорошо перемешала еще раз. Принимала по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20—30 минут до еды, пока не кончился весь состав. Мне очень хорошо помогло. А сейчас пью этот состав каждую осень и весну для профилактики, и слава Богу, все хорошо. Спасибо, Зоя!

Адрес: Аксеновой Галине Васильевне, 156007, г. Кострома, ул. Гражданская, д. 8—1.

Как я борюсь с панкреатитом

В 1991 году я тяжело заболела. Пожелтела и за неделю похудела на 13 килограммов. В течение четырех месяцев не могли поставить диагноз — анализы были неплохими. Лишь томография показала кисты в головке поджелудочной железы. Диагноз: острый панкреатит. К этому моменту у меня уже практически не работала пищеварительная система. Я не могла донести до дома даже пакет молока, любая ноша вызывала нестерпимые боли в правом подреберье.

При выписке из Гастроэнтерологического центра лечащий врач сказала, что мне всю жизнь придется принимать ферменты и кучу других препаратов и каждые полгода ложиться на обследование.

Перспектива невеселая. Но одна из молодых врачей посоветовала в качестве дополнительного средства к основному курсу лечения использовать сбор трав, а другая врач рекомендовала пить эти травы в разбавленном виде и... ходить в церковь.

У меня не было выбора. Я выбросила все таблетки и стала пить рекомендованный состав трав и... посещать церковь. Внимательно следила за состоянием своего организма — как он реагировал на те или иные продукты. Подобрала продукты, которые могла принимать в пищу. Выяснилось, что приступы многодневных болей в правом подреберье у меня наступали, если в пище была хотя бы капля молока, а также в случае подъема тяжести (например, сумка с продуктами). Ела все вареное, вначале измельченное, серый хлеб, без сладкого. Потом обнаружила, что хорошо идет варенье из красной смородины и крыжовника.

Если чувствовала изжогу или, как я для себя определяла, «не ту химию в желудке», то принимала Эссенсуки-4 или -17 (у меня пониженная кислотность), но тоже разбавленные кипяченой водой (1:4 и 1:8 соответственно), чтобы «нейтрализовать химию».

Здоровье возвращалось постепенно. Важно также сказать, что я ни разу после выписки из Центра не обращалась по своему диагнозу к врачам и не обследовалась. Ориентируюсь на интуицию и на собственные ощущения. Сейчас мне 56 лет. Чувствую себя нормально. Ем все, что хочется. Особых проблем с ношением сумок с продуктами тоже нет.

О своей методике оздоровления поджелудочной железы и желчного пузыря я рассказывала своим знакомым разного возраста, у которых аналогичные проблемы. Они тоже отме-

чали положительный эффект от применения в первую очередь трав.

Итак, рецепт приготовления травяного настоя достаточно прост и доступен:

1. Кукурузные рыльца
2. Календула
3. Ромашка полевая
4. Мята перечная
5. Подорожник (при пониженной кислотности)

1 чайную ложку сбора заварить примерно 800 мл кипятка. Поставить на 15 минут на баню. Затем дать настояться в течение 45 минут, процедить. Настой можно хранить в холодильнике в течение 5 дней.

Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды 1/4 стакана настоя, разбавляя его 3/4 стакана теплой воды.

Адрес: Балашовой Ирине Евгеньевне, 109193, Москва. До востребования.

Лимон, мед и чеснок — от высокого давления

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год прочитала письмо 17-летнего Димы Тарасова из села Вагай Северный, что в Тюменской области, который обратился в вестник за советом: у него высокое артериальное давление.

Его просьба и послужила поводом написать в «ЗОЖ». Я знаю одно хорошее средство, которое может помочь в этом случае. Возможно, оно пригодится и другим. Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2—3 раза в день по 1 чайной ложечке независимо от времени и приема пищи. Вот и все.

Адрес: Макаровой Екатерине Кондратьев-

не, 632384, Новосибирская обл., г. Куйбышев, ул. Студенческая, д. 1, кв. 73.

Заставьте легкие работать

Сын Алеша страдал астмой с трех лет. Что мы только не делали, но болезнь возвращалась снова и снова. Учился он хорошо, но из-за частых пропусков его чуть не оставили на второй год. Мы были в отчаянии. Слава Богу, добрые люди посоветовали отвезти мальчика на лето в Анапу.

Целыми днями Алеша был на море, а вечером бегал с детворой. Южный климат просто сотворил чудо: ребенок начал жить нормальной детской жизнью, забыл про одышку и приступы.

Мы переехали в Ейск, Краснодарского края. Здесь теплое Азовское море. Леша чувствовал себя нормально. Участковый врач посоветовала записать мальчика в музыкальную школу на отделение духовых инструментов, чтобы развивать легкие. Алексей оказался способным. Сначала он играл на альте, трубе, а потом на тромбоне. Он уже больше не болел, все лето купался, нырял.

В музыкальной школе его скоро заметили, на конкурсах Леша брал призовые места. В неполные 17 лет его пригласили воспитанником в оркестр при Высшем авиационном училище. Потом окончил музыкальную школу, поступил в Ростовское училище искусств, по специальности тромбонист-дирижер, артист. В Ейском училище играл в оркестре и служил, заочно учился в Ростове-на-Дону.

Недавно сыну исполнилось 29 лет, служит и играет в оркестре Ростовского высшего ракетного инсти-

туда, здоров, об астме, наверное, уже и не помнит.

Адрес: Голубенко По-
лине Ив., 353680, г. Ейск
Краснодарского края,
ул. Коммунаров, д. 53.

Рецепт не «ЛИПОВЫЙ»!

Одна моя знакомая рас-
сказала, что лет 30—40 на-
зад она, снимая кипяток с
печи, нечаянно обожгла
себе все лицо. В больни-
це кто-то поделился с ней
таким рецептом.

Снять кору с липового
сука, а белую его часть на-
резать ножницами и зава-
рить в эмалированной по-
суде, остудить. Ватку смо-
чить в растворе и обрабо-
тать ожог, покрыв это мес-
то чистой марлей.

Через 7 дней черная
кожа «отошла», а на ее ме-
сте появилась чистая мо-
лоденькая кожица. Как в
сказке! Даже муж над ней
подшучивал: «Помолодела
на лицо!»

Адрес: Иванниковой
Ольге, 171081, Тверская
обл., г. Бологое, ул.
Строителей, д. 6.

Каштаны лечат не только суставы

Живу я в собственном
частном доме, есть приуса-
дебный участок. На улице
растут, цветут и плодоно-
сят каштаны. Весной де-
ревья унизаны крупными
пирамидальными соцвети-
ями, свечами.

Собирать плоды каштана
мне помогает зять Валера.

В 2001 году участковый
терапевт попросила у меня
немного плодов конского
каштана для своей бывшей
коллеги, пенсионерки. Ока-
зывается, она знает рецепт
приготовления настойки. Я
позвонила этой женщине,
мы встретились, и она дала
мне рецепт.

300 г плодов каштана
конского очистить от ко-
ричной корки, мелко на-
резать. Насыпать в темную
пол-литровую бутылку, за-
лить водкой до горлышка и
закрывать пробкой. Настаи-
вать две недели в темном
теплом месте, ежедневно
взбалтывая. Настойка мо-
жет храниться несколько
лет.

У меня долго болели руки,
особенно суставы, плечи,
кисти, да так сильно, что не
уснешь. Каждый день на
ночь я растирала больные
места, боль стала стихать, а
потом совсем исчезла. Ле-
чилась я долго, целый год.

Попутно вылечила кож-
ный зуд, болезненные мо-
золи. Вечером, перед сном,
я прислоняюсь к каштану,
постою несколько минут и
ночью спокойно сплю.

Кроме того, принимала
настойку внутрь. Только
рецепт ее приготовления
несколько иной. 50 г пло-
дов или цветков конского
каштана на 0,6 л водки.
Настаивала 2 недели в
теплом месте, взбалтывая
ежедневно, отфильтровала,
хранила в темном месте.

Принимала по 30—40 ка-
пель 3—4 раза в день в те-
чение 3—4 недель.

Адрес: Корнеевой
Александре Григорьевне,
172500, Тверская обл., г.
Нелидово, 1-й Матросов-
ский пер., д. 10.

Чудо-сбор

Мой отец, военный лет-
чик, прошел всю Отече-
ственную войну. В 1956
году он заболел гиперто-
нией и был уволен в запас.

Через несколько лет у
него обнаружили сужение
сосудов головного мозга, а
это сильные головные
боли, потемнение в глазах.

Лечение в госпитале да-
вало лишь временное об-
легчение. Состояние ухуд-
шалось. И тогда я решил
обратиться к народной ме-
дицине, опыт у меня уже был,
в свое время я вылечил
хронический холецистит.

По совету опытного трав-
ника я собрал лекарствен-

ные растения, благо, они
росли везде, приготовил
настой.

Случилось чудо, обычные
травки сделали то, что ока-
залось не под силу про-
фессорам! Воодушевлен-
ные таким началом, мы
продолжили лечение и
окончили месячный курс.
Одного курса хватило, что-
бы избавиться от головных
болей и других симптомов.
Отец буквально ожил, начал
работать на огороде. Для
профилактики я заготавли-
вал нужные растения и 1 -
2 раза в год проводили
лечение в течение 2-3 не-
дель. Нам удалось побе-
дить этот недуг. Отец про-
жил еще 16 лет, и голов-
ные боли и гипертония его
никогда больше не беспо-
коили.

Рецепт же очень прост.
Смешать поровну травы
лапчатки гусиной, цикория
дикого, пустырника пятило-
пастного и листья иван-
чая. Все травы нужно со-
бирать в начале цветения
растений, когда еще не все
бутоны раскрылись. Пу-
стырник нужен именно пя-
тилопастной, он растет вез-
де. При замене его пус-
тырником сердечным эф-
фект состава несколько
ниже. Взять 6-8 столовых
ложек смеси (две горсти),
залить тремя литрами ки-
пятка и кипятить 2-3 ми-
нуты на малом огне, насто-
ять в течение часа, проце-
дить. Принимать внутрь по
1 ст. ложке 4-5 раз в день
за полчаса до еды. Суточ-
ная доза может быть уве-
личена до 0,5-1 стакана.
Передозировка не страш-
на, травы не токсичны.
Главное, чтобы лекарство
принимал организм, чтобы
оно было в охотку.

Наружное применение.
Предварительно вымыть
голову детским мылом.
Мыло смыть, голову слегка
промокнуть полотенцем.
Поливать на голову и шею
теплым настоем, слегка
массируя кожу головы, в
течение 5-10 минут. Настой
после ополаскивания не
выливать, его можно ис-
пользовать несколько раз.

Хранить в холодильнике, а
перед применением подо-
греть. Достаточно 3-4 про-
цедур в неделю. Курс ле-
чения - 1 месяц. При не-
обходимости можно повто-
рить после 2-3-недельно-
го перерыва.

Рецепт неоднократно
проверен другими больны-
ми и всегда с положитель-
ным результатом. Главное
— настроиться на излече-
ние, не спешить, и болезнь
обязательно отступит!

Если возникнут вопросы
по применению состава,
готов ответить, вложите
конверт с обратным адре-
сом. Однако с просьбой
прислать травы не обра-
щаться по той простой
причине, что здесь, в усло-
виях Крайнего Севера, где
я сейчас живу, они просто
не растут.

Адрес: Кот Юрию
Алексеевичу, 629809,
ЯНАО, г. Ноябрьск Тю-
менской области, почто-
вое отделение №9, до
востребования.

Не выбрасывайте опилки

Долго меня мучил об-
ширный остеохондроз,
пока я не нашел рецепт
против этого недуга. На-
лейте в кастрюлю 1,5 л
холодной воды, положите
туда 3 горсти опилок и
поставьте на огонь. В это
время приготовьте по-
стель. Постелите поперек
кровати простынь на уров-
не груди, сверху целлофан
размером от «погон» до
тазобедренного сустава.

Как только вода закипе-
ла, слейте ее в другую по-
суду.

На целлофан, на вообра-
жаемую линию позвоноч-
ника аккуратно выложите
опилки, сверху постелите
марлю.

Ложитесь на горячие
опилки спиной, замотайте
грудь простыней и укрой-
тесь теплыми одеялами.

Поначалу будет немного
жечь, но потом привыкне-
те. После второй процеду-

ничай забыл об остеохондрозе. Всего я сделал 7 процедур и вот уже 2 года не обращаюсь к врачам.

Отвар, который вы слили, нужно принимать в течение суток за полчаса до еды по полстакана.

Адрес: Лугину Андрею Ивановичу, 644091, г.Томск, ул. 12-я Комсомольская, д. 8.

Лекарь — роса

40 лет назад у моей годовалой дочки стал нарываться пальчик на руке. Лечили мы девочку месяцев восемь, пока один молодой врач не подсказал простое средство: росу. Мы отвезли ребенка в деревню и каждый день, утром и вечером, водили ее по свежей росе. Через 2 недели пальчик очистился и больше не болел.

В «ЗОЖ» № 2 за 2003 год была напечатана заметка «Капуста от мастопатии». Я хочу дать существенное уточнение. При мастопатии осенью и весной прикладывать на ночь капустные листья, слегка смазанные сливочным маслом, за неделю до начала менструации в течение 10 дней. Курс лечения — 3 месяца весной и 3 месяца осенью. Я сама так вылечилась 30 лет назад.

Адрес: Заболотиной Валентине Анатольевне, 142326, Московская обл., Чеховский район, Васькинское п/о, с. Новоселки, д. 25.

Моллюск? Да еще контагиозный? Попробуйте череду

В «ЗОЖ» № 2 (230), январь 2003 года, я прочитала письмо, в котором говорилось, что девочке 2 годика и она болеет контагиозным моллюском. Адрес дан без фамилии

(Татьяне Викторовне, 445050, Самарская обл., г. Тольятти, Главпочтамт, до востребования). Как отписать ответ, чтоб до нее дошел?

У моей внучки был поставлен точно такой диагноз — контагиозный моллюск. Я тоже очень переживала, показывала многим врачам, ответ был один: выдавливайте и прижигайте. Я все делала, как говорили врачи, и в результате болезнь пошла по всему телу. Тогда решила сама попробовать вылечить. Заварила очень густо череду (1,5 ст. ложки травы на стакан кипятка), довела до кипения и выключила огонь. Настояла 45 минут. Этим настоем обтирала больные места (ребенка не купать) в течение недели три раза в день. И все прошло. Сейчас внучке 8 лет. Старюсь все болезни лечить травами.

Надеюсь, мой рецепт, Татьяна Викторовна, вам поможет. Будьте здоровы, лечитесь и не болейте. Напишите мне о результате.

Адрес: Мартыновой Лутсии Кабировне, 404033, Волгоградская обл., г. Николаевск, ул. Мира, 9/35.

Как я вылечила миому

Хочу рассказать, как я вылечила миому матки. Это было давно, но не хочется, чтобы рецепт остался в забвении. Я жила тогда в Киргизии, во Фрунзе, и дала мне его молодая врач-гинеколог по имени Чинара из поликлиники № 2 при роддоме № 1.

Вот рецепт:

Пустырник 3 г
Боярышник 2 г (ягоды)
Зверобой 2 г
Ромашка 1 г
Календула 1 г
Кора крушины 1 г
Бессмертник 3 г

С вечера эту смесь трав залить кипятком 450 мл в термосе и настаивать ночь. Пить по 100 г 2 раза

в день за час до еды 3 месяца.

Я пила 4 месяца по 200 г 2 раза в день — утром и вечером. Исчезла миома. Тогда мне было лет 45, а сейчас 64.

Если кому поможет, буду очень рада.

Хочу рассказать еще об одном случае из моей жизни. Долго сомневалась, нужно ли писать об этом, — но все-таки решила поделиться советом, который мне помог вылечить своего сына. Это было 30 лет назад, когда у моего 5-летнего ребенка заболели стопы, пальцы. Он кричал от боли, не мог спать. Врачи ставили диагноз «болезнь Вильгофа», потом Рейно (гангрена), предлагали удалить пальцы ног. Я

согласия не дала и на свой риск забрала сына из клиники. Помог мне его вылечить егерь, который случайно оказался свидетелем моего разговора со знакомой. Он принес неочищенное мумие, которое сам собрал в горах. По его совету я развела водой мумие до цвета кофе и сделала компресс на ноги. На второй день под пальцами появились волдыри, круглые, белые, большие. Потом они исчезли. Снова сделала компресс, опять волдыри, так раз 5. Сейчас моему ребенку 35 лет, проблем больше не было.

Пишу с надеждой, что кому-то помогу.

Адрес: Акимовой Любови Федоровне, 630126, г. Новосибирск, ул. Выборная, д. 122, кв. 17.

ГЛАВНОЕ — ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КРЕМ

Как научиться правильно выбирать крем для лечения различных поражений и заболеваний кожных покровов — плохо заживающих ран, ожогов, отеков, воспалений, обморожений, потертостей, укусов насекомых, бытовых порезов и т.д. Воспользуйтесь новинкой — кремом «МЕДОВЫЙ ЛЕКАРЬ», сочетающим в себе натуральный пчелиный воск, «АКВА-ПРОПОЛИС» с экстрактами ромашки, базилика, других целебных трав и высокоактивными фитомаслами. Ведь люди уже сотни лет используют продукты пчеловодства для лечения самых различных заболеваний. Прополис, в составе которого более 800 необходимых организму веществ и микроэлементов, пчелиный воск, используемый клетками как «строительный материал» для заживления, и явились основой для создания «МЕДОВОГО ЛЕКАРЯ» — чудодейственного крема, вобравшего в себя всю силу матушки-природы.

Спрашивайте в аптеках города.

Тел. (095) 261-22-91, 778-30-37, 786-34-00, 235-51-59.

Р

ЦЕЛЛЮЛИТ — ЭТО НЕ ТАКАЯ УЖ ПРОБЛЕМА...

«Я перепробовала массу средств борьбы с этой напастью. И нашла!.. Теперь хочу поделиться с Вами через любимую газету.

Я слышала, что именно благодаря употреблению в пищу и при уходе за кожей ламинарии японской женщины юго-восточной Азии и Японии не знают, что такое целлюлит. Я приобрела в аптеке антицеллюлитный комплекс на основе ламинарии японской от компании ИНАТ ФАРМА, который включает в себя витаминно-растительный комплекс АЛГИНАТ и бальзам для тела ИНАТ-АЛГА.

И не пожалела! Через 3 недели проявление целлюлита значительно уменьшилось. Спасибо ученым и врачам за создание этого чудодейственного комплекса. Как прекрасно чувствовать себя красивой!»

Васильковская Анна.

Консультации врача, справки: 105-11-57.

Опт.: 412-01-13, 145-75-00.

412-15-57, 415-95-94.



У меня хроническая эмфизема и бронхиальная астма, я задыхаюсь. Подскажите народные средства от этих заболеваний.

Адрес: Верховину Анатолию Васильевичу, 664043, г. Иркутск, ул. Маршала Конева, д. 20, кв. 812.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить внутричерепное давление. Беспокоят сильные головные боли.

Адрес: Шалахиной Галине Дмитриевне, 618400, Пермская обл., г. Березники, ул. Свободы, д. 45, кв. 21.

Маме 48 лет. Недавно перенесла инсульт. Кроме того, у нее диабет, она слепнет. Отзовитесь, как помочь ей восстановиться?

Адрес: Соколовой З.В., 253127, Башкирия, г. Стерлитамак, ул. Братская, д. 9 "а", кв. 49.

Прошу откликнуться, кто знает, как лечить контрактуру кистей рук.

Адрес: Кальницкой Р.А., 141600, г. Клин, Главпочтамт, до востребования.

У меня хронический ларинготрахеит, потеря голоса. Лечение дает только временный результат. Помогите!

Адрес: Воробьевой Александре Михайловне, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Ленина, д. 25, кв. 1.

У сына атрофический колит, подскажите, как его вылечить?

Адрес: Симонову Владиславу Вениаминовичу, 347615, Ростовская обл., Сельский р-н, с. Новый Егорлык, ул. Ленина, д. 8.

Как вылечить менингит народными средствами?

Адрес: Чеснакову Виктору Сергеевичу, Респ. Удмуртия, Алнашский р-

н, с. Алнаши, ул. Советская, д. 64.

Кто-нибудь знает, как можно вылечить мужской климакс?

Адрес: Масаеву Д.А., 366900, г. Гудермес, ул. Свердлова, д. 13.

У меня хр. атрофический панкреатит, хр. холецистит, хр. паразитарный колит. Прошу, посоветуйте, как избавиться от постоянных и сильных болей?

Адрес: Татариновой Тамаре Евгеньевне, 54048, Украина, г. Николаев-48, ул. 2-я Песчаная, д. 32.

Дочери 18 лет, у нее врожденная спинномозговая грыжа, которая мешает работе кишечника. Уже год сидим на слабительных, а врачи не советуют делать операцию. Как нам быть?

Адрес: Колесниковой Татьяне Борисовне, Красноярский край, Кежемский р-н, г. Козинск, ул. Михайлова, д. 3, кв. 23.

Дочери 8 лет, у нее варикозное расширение вен. Врачи предлагают только операцию. Подскажите, как избежать ножа?

Адрес: Глининой Ирине, 432071, г. Ульяновск, ул. Ср. Венец, д. 35, кв. 32.

Мне 31 год, страдаю нервным тиком. Кто знает, как вылечиться от этой напасти народными средствами?

Адрес: Баймашеву Эльмиру Сериковичу, 642026, Казахстан, г. Петропавловск, Главпочтамт.

Дочке 1 г. 8 мес., диагноз: постинтубационный стеноз гортани. Оперировать нельзя из-за возраста, но может быть, помогут народные средства?

Адрес: Мутушевой А.Ю., 410600, г. Саратов, ул. Т. Шевченко, д. 17/25, кв. 29.

Мне 30 лет, страдаю опущением желудка и кишечника. Врачи помочь не могут. Подскажите, как мне вылечиться?

Адрес: Мельникову Дмитрию, 432049, г. Ульяновск, ул. Артема, д. 11, кв. 80.

Отзовитесь, кто смог облегчить состояние при болезни Миньера. Мучаюсь уже 20 лет.

Адрес: Коновой Л.А., 603070, Н. Новгород, ул. Есенина, д. 38, кв. 54.

Дочке 3 годика, больна гидроцефалией, водянкой мозга. Кто знает народные средства, отзовитесь!

Адрес: Мехниной Елене Владимировне, 457321, Челябинская обл., Брединский р-н, а/о Боровое, пос. Светлые озера.

Как вылечить остеомиелит нетрадиционными методами?

Адрес: Герман Галине Александровне, 160528, Вологодская обл., п/о Беседное, д. Ломтево.

Адрес 2: Ржевской Н.Н., 357000, Ставропольский край, с. Кочубеевское, ул. Скрипникова, д. 106, кв. 3.

Мне 21 год, 6 лет мучаюсь крапивницей с рецидивирующими отеками Квинке. Живу на лекарствах. Помогите!

Адрес: Плеховой Е.И., 141240, Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Мамонтовка, ул. Гоголевская, д. 10, кв. 24.

Отцу 76 лет, диагноз: сухая гангрена. Одну ногу

уже ампутировали, теперь чернеет вторая. И еще, как избавиться от фантомных болей?

Адрес: Осиповой И.В., 654059, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул. Клименко, д. 56, кв. 159.

Как вылечить болезнь Рейно?

Адрес: Никитиной Т.И., Москва, ул. Бирюлевская, д. 4, кв. 26.

Адрес 2: Кочневой В.Г., 427701, Удмуртия, Кузнерский р-н, с. Балдейка.

Подскажите, как бороться со спаечной непроходимостью кишечника?

Адрес: Дзитоёву А.А., 363330, РСО-Алания, ул. Хетагурова, д. 44.

Отзовитесь, кто избавился от атеромы (кисты сальной железы). Пробовала лечиться глиной, не помогло.

Адрес: Буличевой Т.И., 127591, Москва, ул. Дубнинская, д. 34, кв. 83.

Дочери 36 лет, страдает неспецифическим язвенным колитом и аутоиммунным гепатитом. Можно ли облегчить состояние при этих заболеваниях народными средствами?

Адрес: Федорову Валерию Васильевичу, 606400, Нижегородская обл., г. Балахна, ул. Дзержинского, д. 82, кв. 21.

Отзовитесь, кто вылечился от асцита и лимфостаза.

Адрес: Гордеевой Л.Н., 357824, Ставропольский край, с. Покойное, ул. Степная, д. 11/1.

«30Ж»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И ЛЁГКИЕ

Чистить зубы вовсе не означает только чистить зубы, это означает также чистить лёгкие. Спросите — какая связь? Очень простая. Как утверждает профессор Франк Скэннапьеко из университета г. Буффало (США), тот, кто небрежно чистит зубы или вовсе их не чистит, вредит своим лёгким. Обследовав 13792 американца, профессор установил непреложную связь между хроническими заболеваниями дыхательных путей и небрежным уходом за зубами. Дело в том, что бактерии, которые с благодарностью размножаются на нечищенных зубах, попадают вместе со слюной в верхние дыхательные пути. И там повреждают слизистую оболочку, куда устремляются возбудители разных болезней. Вывод простой: регулярно чистить зубы! А кто дожил до зубных протезов, должен чистить протезы.

ОХ, УЖ ЭТА БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА!

Соль — жизненно важный продукт. Профессор Клаус Штумпе из Медицинской поликлиники Бонна утверждает: люди в зрелых годах, особенно пожилые, не должны отказываться от соли. С возрастом изменяется водный и солевой баланс в человеческом организме. При значительном удалении соли из организма (например, при бессолевой диете или сильном потении) часто нарушается кровообращение у пожилых людей, вплоть до серьёзного его расстройства.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ПО СТИ- ХОТВОРЕНИЮ

«Пожилые люди должны каждый день заучивать одно стихотворение», — рекомендует проф. Эрнст Пеппель из Института медицинской

психологии при Мюнхенском университете. Кто учит стихи, тот решительно прищипоривает свою память, не даёт ей жалко плестись вслед за старостью. В мозгу возникают новые связи между нервными клетками. Благодаря им в мозг попадает все больше информации и лучше в нём сохраняется. Одним словом, благодаря поэзии память переживает вторую молодость. Или хотя бы зрелость.

НЕ СТАЛО ДОКТОРА АТКИНСА

В Нью-Йорке в возрасте 72 лет скончался американский диетолог Роберт Аткинс. Он прославился в начале 70-х своей «звездной диетой» — диетой с низким содержанием углеводов и высоким — протеинов. С этим нетрадиционным способом снижения веса читатели могли ознакомиться благодаря его книге «Революционная диета доктора Аткинса». Реакция на его метод была, надо сказать, неоднозначной. Но его книги разошлись огромным тиражом — 15 млн. экземпляров. Число его приверженцев тоже исчислялось миллионами. Доктор Аткинс считал, что можно есть мясо, рыбу, яйца в неограниченном количестве, а вот хлеба, макарон, картофеля — как можно меньше. Самые стойкие его последователи по сей день — звёзды Голливуда.

ШЕСТЬ МИЛЛИОНОВ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

В 1983 году только 0,6 процента населения Германии последовательно отказывались от мяса, образуя новое социальное меньшинство. За прошедшие 20 лет число вегетарианцев в этой стране увеличилось более чем в 10 раз и составляет сейчас почти 8 процентов, или шесть миллионов граждан. Число частных вегетарианцев также возросло. Каждый чет-

вертый немец сегодня нередко отказывается от мяса в пользу растительной и молочной пищи. Это данные Союза вегетарианцев Германии.

ЗЕРКАЛО МНЕ НЕ ВРАГ

Эльфриде Габриэль из Мюнхена 61, но она без огорчения смотрит в зеркало.

«Я не боюсь зеркал, — говорит она. — Конечно, я замечаю следы времени на лице и на теле. Я вижу все морщинки, но они не особенно меня огорчают. Старение для меня не проблема, потому что я не думаю о старости. Когда мне исполнилось 60, я не восприняла эту дату как ужасный переход в старческий возраст. Наоборот. Я ещё вполне трудоспособна и чувствую себя в форме. Летом я беру рюкзак и отправляюсь в горы, зимой хожу на лыжах. А ещё у меня много знакомых среди молодёжи. Я принимаю себя такой, какая я есть, и пытаюсь извлечь из этого все лучшее. Я одеваюсь по моде — по возрасту! — и пользуюсь косметикой каждый день. Обязательно слежу за своей внешностью. Старые фото разглядываю без печали, мне скорее немножко смешно, как я когда-то выглядела».

ГОРМОН СЧАСТЬЯ — ПРОТИВ РАКА

Ученые из университета в Бирмингеме (Англия) обнаружили, что нейротрансмиттер серотонин, названный ими гормоном счастья, побуждает определенные раковые клетки саморазрушаться. Этот гормон, утверждает иммунолог Джон Гордон, обладает хорошим потенциалом для эффективной терапии. Серотонин регулирует, помимо прочего, душевное состояние, самочувствие человека, ритм сна, сексуальное поведение и температуру тела. Этот гормон, по мнению учёных, может служить объяснением, почему оптимисты в борьбе с опухоле-

выми заболеваниями чаще выходят победителями.

В ЭТО ТРУДНО ПОВЕРИТЬ

Но это так. Если вы даже в толстом свитере мерзнете, это значит, что он белый, — или синий (голубой), или зеленый, или серый, или черный, — то есть ваш озноб вполне может зависеть от его цвета. Это холодные цвета. Красный же цвет вашего вязаного друга, яркий, равный огню, повышает частоту пульса, стимулирует кровоснабжение и тем самым лучше согревает.

О ТЕЛЕОЖИРЕНИИ ДЕТЕЙ

Активный отдых лучше пассивного. Но пассивный тоже бывает разный. Бывает сверхпассивный.

Американский психолог Роберт Клескиз из Мемфисского университета обнаружил, что человек, который смотрит телевизор, расходует энергии меньше, чем когда он просто отдыхает, скажем, сидит на диване.

Ученый измерил интенсивность обмена веществ у девочек в возрасте от 7 до 11 лет. Половина из них страдала ожирением. Сначала он определил интенсивность обмена, когда девочки просто сидели и отдыхали. Потом повторил измерение через полчаса, в течение которых шло популярное в Америке телешоу.

Оказалось, что после этой телепередачи интенсивность обмена веществ у девочек с нормальным весом понизилась на 14 процентов, а у девочек с избыточным — на 16.

Наши дети и внуки часами сидят у телевизора. Их замечательная энергия не используется организмом, а сохраняется в нём, увы, в виде жировых отложений.

Нельзя ли нам, разумным взрослым, прервать это телеожирение?

(По материалам зарубежной печати).

Знаете ли вы, что такое остеопороз?

С каждым годом все больше людей узнают слово «остеопороз». Остеопороз в буквальном переводе означает пористые кости. Это системное заболевание скелета, которое характеризуется потерей общей костной массы, в связи с чем кости становятся хрупкими и ломаются даже при небольших нагрузках.

По последним данным, остеопорозом страдают каждая третья женщина в постменопаузальном периоде и почти половина всех мужчин и женщин в возрасте 70 лет.

Ученые спорят о причинах появления остеопороза, однако известно, что решающим фактором является возраст. С годами кости человека деградируют, и после 35 лет организм начинает вырабатывать меньше вещества для построения новых костных тканей (процесс, непрерывно происходящий в теле на протяжении всей жизни). Кости становятся рыхлыми, теряют свою плотность и от этого делаются более ломкими.

В 50% случаев болезнь протекает бессимптомно, и первым клиническим проявлением оказываются переломы костей без предшествующей травмы или при неадекватной по силе травме. В остальных случаях наиболее частыми симптомами являются характерные боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, усиливающиеся после небольшой физической нагрузки и длительного пребывания в одном положении. Большинство больных с остеопорозом жалуются на значительное снижение работоспособности, повышенную утомляемость. Продолжительная боль в спине способствует повышенной раздражительности, возбудимости и даже развитию депрессии. Как же бороться с этим заболеванием?

Профилактика остеопороза является ключевой задачей в проблеме остеопороза, особенно если вы входите в группу риска его развития.

Наследственность: изящное, тонкокостное сложение, тонкая, очень белая кожа относят вас в группу риска.

Питание и образ жизни: однообразное, бедное витамином D и кальцием питание, стрессы, сидячий образ жизни зачастую приводят к остеопорозу — так же, как и курение и употребление алкогольных напитков.

Остеопороз часто может быть следствием некоторых болезней. Например, при увеличении щитовидной железы кальций усиленно выводится из костей.

Профилактика остеопороза оберегает Вас от тяжелых последствий этого заболевания. Например, у женщин, потребляющих ежедневно 1000 мг кальция, переломы бедра случаются на 75% реже, чем у женщин, потребляющих вдвое меньше кальция.

С возрастом кальций все хуже усваивается из продуктов питания. Кроме того, чтобы обеспечить высокую усвояемость кальция, необходимо употреблять его в комплексе с витамином D и магнием.

Сбалансированный комплекс кальция, витамина D и магния присутствует в добавке к пище «**ЭкстраКальций**», который выпускает московская компания «Экко Плюс».

Особенностью «**ЭкстраКальция**» является то, что **цитрат кальция**, присутствующий в составе, является наиболее усвояемой формой, **не образует камней в почках**.

Магний — активизирует ферменты, участвующие в процессах превращения энергии в клетках, повышает уровень кальция, предотвращает кальцификацию мягких тканей, снижает риск образования почечных камней и уровень холестерина в крови.

В составе «**ЭкстраКальция**» компании «Экко Плюс» присутствует также комплекс важнейших витаминов (A, E, D, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C и др.), регулирующий обмен кальция, фосфора и магния для восстановления витаминно-минерального баланса в организме.

Сбалансированное сочетание кальция, магния, витамина D в БАД «**ЭкстраКальций**» обеспечивает наилучшее усвоение кальция.

Нормы ежедневного потребления кальция, рекомендуемые Национальным институтом здоровья.

Лицам от 11 до 24 лет	1,2 г
Беременным и кормящим женщинам до 19 лет	2,0 г
Беременным и кормящим женщинам 19 лет и старше	1,4 г
Женщинам перед менопаузой	1,0 г
Женщинам, не принимающим эстроген, в период менопаузы	1,5 г
Женщинам, принимающим эстроген, в период менопаузы	1,0 г
Мужчинам средних лет	1,0 г

Вас беспокоят суставы?

Миллионы людей страдают от остеоартрита, ревматоидного артрита и других сходных заболеваний суставов, сопровождающихся нарушением их подвижности.

В здоровых суставах синовиальная оболочка — тонкая; хрящи, покрывающие кости, — гладкие. Дегенеративные заболевания суставов зачастую обусловлены дефектом белка, из которого образуется хрящ. В результате гладкая поверхность хряща может стать шероховатой. Хрящ начинает разрушаться, легкое скольжение поверхностей костей становится затруднительным. Сухожилия связки и мышцы, которые согласованно работают в суставе, ослабевают, сустав деформируется, появляются боли, теряется гибкость.

Добавка к пище «**Сустав-Актив**» способствует улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Глюкозамин, входящий в состав препарата «**Сустав-Актив**», относится к гликопротеинам. Это вещество входит в различные структуры тканей организма. Глюкозамин участвует в формировании ногтей, связок, сухожилий и синовиальной жидкости, что приводит к снижению боли и улучшает подвижность суставов.

Витамин С в составе «**СуставАктива**» оказывает выраженное деструктивное действие на свободные радикалы, уменьшает выраженность воспаления, что способствует уменьшению боли.

Цинк в «**СуставАктиве**» дает соединение с белками — альбуминаты. Нерастворимые альбуминаты обычно образуют пленку на тканевой поверхности и таким образом способствуют заживлению ткани.

Компания «Экко Плюс» особенно рекомендует «**СуставАктив**» людям пожилого возраста, людям с тяжелыми физическими нагрузками, занимающимся спортом. **Подлинность препаратов ООО «Экко Плюс» можно установить по наличию логотипа компании, выдавленного на таблетке.**



Москва 310 42 55, 105-07-25, 782-54-81, 236-49-34, 755-93-95 — доставка; **С.-Петербург** 327-0476, 371-8814, 520-8470, 232-7842; **Белгород** 33-42-01, 35-33-21; **Брянск** 66-16-26; 63-63-10; аптеки Брянскфармации; **Владимир** 337-100, 360-050; **Волгоград** 44-00-52, 44-00-51; **Воронеж** 73-22-88, 52-63-83; **Екатеринбург** 46-12-01, 69-12-78; **Ессентуки** 6-44-80, 6-62-21; **Железноводск** 4-16-71, 4-99-89; **Казань** 99-40-46, 44-60-05, 42-49-48, 56-16-81; **Краснодар** 74-10-21, 62-24-57; **Красноярск** 55-19-00, 64-56-57; **Курск** 2-76-37, 51-34-66, 51-06-33, Липецк аптеки Липецкой фармации; **Н. Новгород** 55-88-88, 28-10-85; **Новороссийск** 25-03-97; **Новосибирск** 10-35-25, 30-32-86, 51-57-17 (20-23 мая в Новосибирске можно приобрести продукты Экко Плюс на выставке Медсиб2003, Красный пр. 220, стенд Экко Плюс); **Омск** 31-70-04, 31-94-90; **Орел** 75-54-40, 9-98-08, 3-46-69; **Пермь** 530-215, 909-726; **Пятигорск** 4-51-16, 5-26-90; **Пенза** 52-00-90; **Ростов-на-Дону** 91-72-92, 43-66-39; **Самара** 705-404, 96-00-60, 16-67-21; **Саратов** 27-79-57, 73-49-97, 64-67-14; **Ставрополь** 77-81-31, 77-88-36; **Тамбов** 71-32-69, 48-05-65; **Тверь** 361-651, 444-897; **Тольятти** 40-33-84, 50-88-50; **Черкесск** 4-20-33, 3-54-64; **Челябинск** 74-36-63, 93-22-92; **Ярославль** 739-802, 568-555, 359-579; **Уфа** 24-22-10, 25-39-38, 51-05-51; **Ульяновск** 50-10-10

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

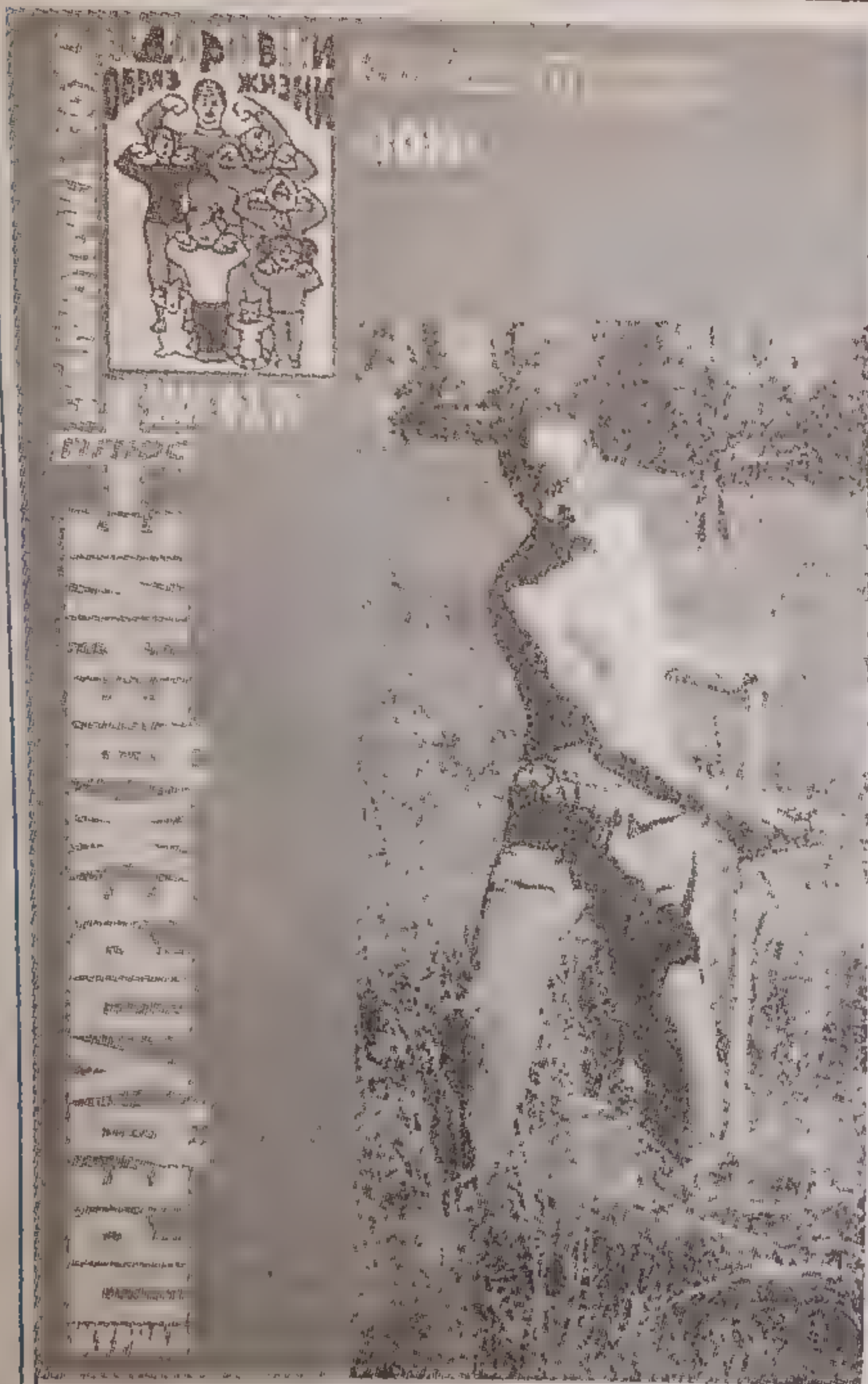
Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3л. л. Цена свободная
Общий тираж 3,414,100 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2,220,800 экз.
Заказ № 13160
Подписано в печать 22.05.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail: mail@zoi.ru

ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 12 (240), июнь 2003 г.

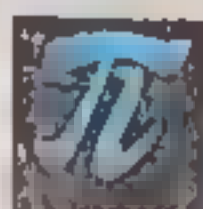


ВЫШЕЛ В СВЕТ

В нашей «Библиотечке «ЗОЖ», в 3-м номере «Предупреждения Плюс», появилась новая рубрика — «Золотые страницы «ЗОЖ». Мы понимаем под «ЗОЖ» не только вестник, то есть газету, а в первую очередь Здоровый Образ Жизни, и именно его золотом предлагаем обогащаться вам. Мы не сулим вам богатств материальных, но желаем вам самого бесценного — здоровья, которое, как известно, за деньги не купишь.

Этот выпуск сделан из материалов первых 20 номеров (1992-1993 годы) вестника «ЗОЖ». Большая их часть посвящена бегу и питанию. Вопрос питания очень серьезен, ибо все больше данных свидетельствуют о том, что большинство болезней не от нервов, как было принято считать, а от неправильного питания и употребления ненатуральных продуктов.

Что касается бега, то нет ничего естественнее в плане умеренной физической нагрузки, чем бег. Человек создан для бега, как птица для полета. Можно повернуть и так: бег создан для человека как лекарство от многих болезней. Будущее — за бегом.



ПИСЬМО В НОМЕР

СЛОВНО ПОДАРОК СУДЬБЫ

Киоска «Роспечати» никогда не пропускаю, словно магнитом тянет меня — «бумажную душу». В первую очередь приобретаю, конечно, «ЗОЖ», а теперь уже второй год его выписываю. Каждый номер жду с трепетом, как большого друга. И вот на первой странице 10-го номера — заметка «Нашли друг друга», а на третьей женщина пишет: «Благодарю за спасение моей души». У меня даже сердце екнуло, когда я увидела, что это моя землячка из Томска, и живет она в одном доме с моей же знакомой.

Мне как раз было очень худо, ведь через год стукнет 70, болезней букет. Сомневалась я недолго. Наутро отправила этой женщине письмо, рассказала о себе и своих недугах, словом, исповедалась. И на душе стало легче, почувствовала, что даже болезнь отступила. Думается, возможность общения — это, помимо рецептов, главное в газете. Потому что «ЗОЖ» служит для нас, читателей, еще и «адресным бюро» в поисках родственных душ, которые уже ведут Здоровый Образ Жизни.

Адрес: Александровой В.Н., 433506, Ульяновская обл., г.Димитровград-6, ул. академика Королева, д.7, кв.86.

Внимание!

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: «Здоровый образ жизни», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс», индекс 41777; МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.



ЦИТАТА ДНЯ

В моем городе Урай пьют перекись водорода! Обошла аптечные киоски. В четырех раствора нет! Спросила: «Что, всю перекись выпили?» Ответили: «Это же очевидно!».

Адрес: Апанасенко Людмиле, 628285, Ханты-Мансийский АО, Тюменская обл., г.Урай, м-н Западный, д.4, кв.41 «А».

E-mail: avn@pip.ru

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?



ПОДПИСКА — НАШЕ СПАСЕНИЕ

Я тут для себя неожиданно осознал, что этот номер «ЗОЖ» в своем роде уникальный. Или, лучше скажем, исторический. Он последний номер на 24 полосах — все последующие будут уже на 32. Я догадываюсь, что кое-кто обреченно вздохнет: «Еще один удар по кошельку». Увы, да. Но с нашей стороны — крохотный. Каталожная, то есть наша, цена была 35 рублей, станет — 38. А вот подписная, то есть каталожная с почтовой накруткой, может возрасти значительно и в разных регионах по-разному.

От чего это зависит, понять подчас невозможно. Скорее всего, от аппетитов и совестливости почтового начальства в регионах. Например, подписка на «ЗОЖ» в Волгоградской области стоит 51 руб. 36 коп., в Приморском крае — 53.40, в Московской обл. — 82.08, а в Амурской — аж 107 руб. 04 коп. Вот и пишет мне Лидия Леонидовна Романова из села Николаевка Тамбовского района Амурской области:

«Спасибо вам за титанический труд — нашу газету! Я рада, что число подписчиков растет, но мне приходится уйти из их числа и пуститься в «свободное плавание». То есть охотиться за каждым номером в розничной торговле. Подписная цена на 6 месяцев у нас зашкаливает... Доброго вам всем здоровья. И пусть таких, как я, будет меньше!».

Вот так-то! И я очень боюсь, что таких, как Лидия Леонидовна, будет как раз много. Не обижаюсь, нет. Знаю: много сложностей. И деньги — вперед, и розница иной раз приходит раньше, чем подписка, да и подешевле она. Но все же прошу тех, кто может, подписаться. Наше спасение — подписка... Я очень прошу наших читателей сообщать обо всех случаях нарушений правил подписки в почтовых отделениях. О том, что такие нарушения есть, нам уже известно.

Ну, и в заключение о финале истории взаимоотношений жительницы Приморья Галины Иосифовны Даниловой с предпринимательницей из Томской области Людмилой Александровной Колпашниковой, о чем я писал в «Колонке редактора» в «ЗОЖ» № 9 (237).

Муж предпринимательницы прислал мне два не самых любезных письма, к одному из которых приложен документ о том, что бандероль с сабельником Даниловой отправлена. При этом г-н Колпашников сообщал о трудностях сбора сабельника в зимних условиях и о почтовой волоките. При этом я так и не понял, почему сабельник нужно собирать зимой, когда время его сбора известно всем — весна и осень.

Тем временем прислала письмо и сама Данилова. Собственно, она прислала письмо предпринимательницы Колпашниковой, озаглавленное: «Как этот идиотизм понимать?!».

Не имею возможности полностью процитировать письмо, но частично могу:

«... Вы что, у меня одна? За зиму я отправила более 300 посылок! Ясно??? Вы что, совсем умом тронулись?! Бабуля настойку приготовила, а в «ЗОЖ» написала, что мошенница Колпашникова сабельник ей не прислала. Таких наглых и противных мошенниц мы еще не видели. Так вот, бабуля, бери в руки авторучку и пиши в «ЗОЖ» опровержение и извинения Колпашниковой. Ясно или нет?!».

М-да... Бабуля, то есть Галина Иосифовна Данилова, пишет: «Я, конечно, виновата, что обратилась к вам, не дождавись результата. Но ведь она мне при ответе на запрос подчеркнула «немедленно», причем жирным шрифтом.

Что касается писем, то за всю мою жизнь — мне 63 года — не получала столько. Да мне и не от кого получать. Очень благодарна за отзывчивость и сердечную доброту Васеневу Ювеналию Ивановичу из Йошкар-Олы и Осиповой Светлане Викторовне из Тверской области. Они совершенно бескорыстно выслали мне сухие и хорошего качества корни сабельника».

Итак, будем считать, что история закончилась. Со своей стороны, приношу извинения Колпашниковым. Но напоминаю, что бизнес должен быть цивилизованным.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 13-й, номер выйдет 14 июля с. г.

ТЯСУСЬ ПО УХАБАМ ВМЕСТЕ С «РУСАЛОЧКОЙ»

Седов Сергей Алексеевич, инвалид I группы, 45 лет, миопатия. Постоянный ваш подписчик. Хотел прекратить подписку, но вот опять подписался. Вы думаете — начнет сейчас жаловаться на плохое содержание, цену? Не угадали. Газета интересная и цена небольшая. Просто, как писал главный редактор, — трясусь по ухабам, качусь по гладкому накату, грущу и радуюсь со всеми, но знаю, что болезнь неизлечима, а на что-то надеюсь... Хорошо, тепло, уютно.

Но ведь пора и выходить на какой-то остановке.

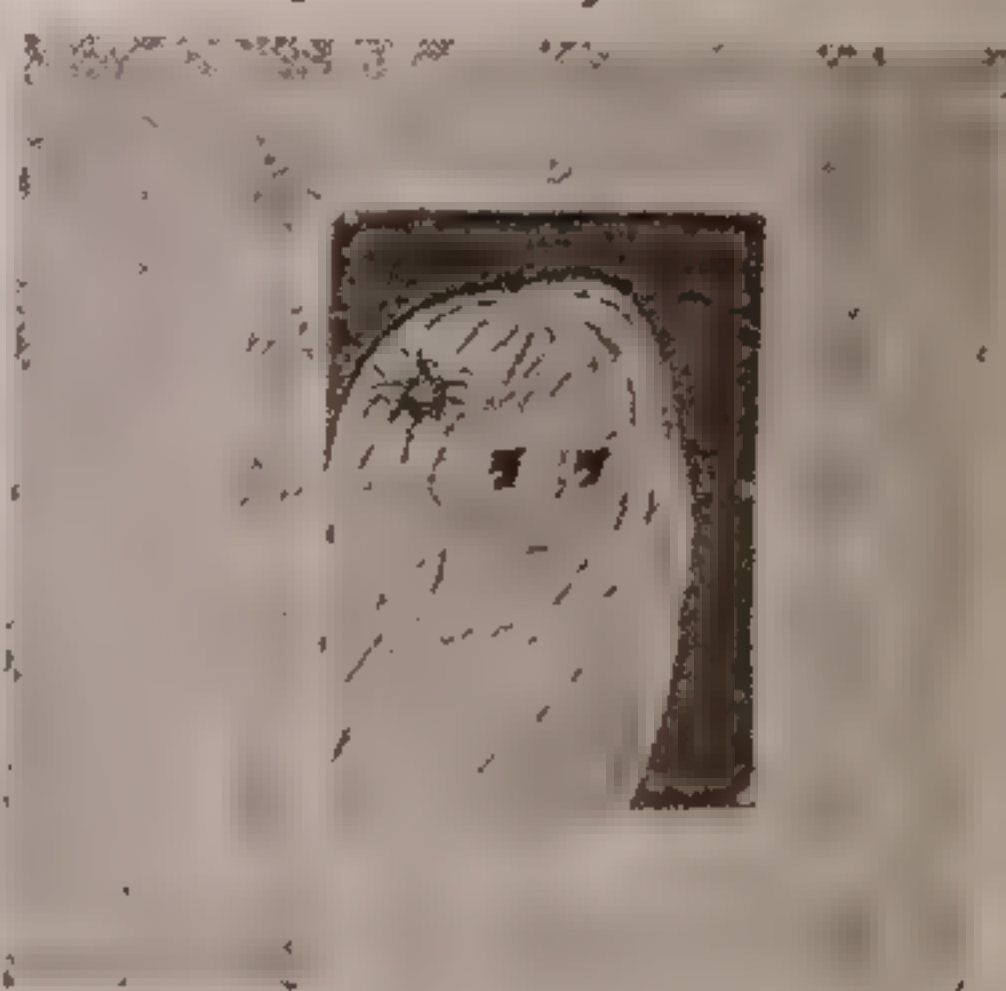
И все-таки хочу сказать еще несколько слов. Ваш вестник в наши смутные времена является приятным исключением из огромной кучи макулатуры, наводнившей страну. Люди почувствовали в нем что-то близкое, родное, народное. И потянулись к нему, чтобы рассказать о самом сокровенном, найти поддержку в своих горестях и помочь другим людям. В этом разгадка вашей популярности.

И еще о «Творческом клубе».

Думаю, его надо расширять. Ведь слово тоже лечит. А среди подписчиков много неизлечимо больных людей, которые ждут не столько лечения, сколько простого общения, интересных рассказов, улыбки. К таким отношусь и я. Мне, например, из всех выпусков прошлого года больше всего понравились и помогли душевно два рассказа Светланы Фомичевой: «Живое пламя свечи» и «За окном кровать бежит». Очень трогательно, тепло и нежно.

Ни на что не претендуя, вспомнил и я один случай. К сожалению, не могу

дать людям никаких интересных рецептов, а хочется подарить хоть частицу радости своей души. У меня дома висит много лет картинка, писаная красками, под названием «Русалочка». Вот сфотографировал я ее и высылаю в «ЗОЖ». Может быть, понравится картина и не только мне. Рисовал не я, а одна девушка из поселка под Дмитровом Московской области. Когда-то давным-давно и в другой жизни я поступил на учебу в Московский институт геодезии, аэрофотосъемки и картографии. И в ночь с 1978 на 1979 год встречал вместе с другом Андреем Коловым в этом поселке новогодний праздник. Познакомился на празднике с хорошей девушкой, она и подарила мне «Русалочку».



К сожалению, кроме как в новогоднюю ночь, больше встретиться с ней не пришлось...

С этой картиной, с этой «Русалочкой» у меня связан первый и последний поцелуй, первая и последняя любовь. А потом заболел, стал замыкаться, так и не женился.

А «Русалочка» так и смотрит на меня каждый день, все эти 25 лет.

Может быть, кто-то вспомнит меня и по учебе в институте — Гала Парфенова, другие. А вдруг найдется и «Русалочка». Отзовитесь!

Адрес: Седову Сергею Алексеевичу, 403003, Волгоградская обл., п. Городище, пр. Ленина, д. 7а, кв. 16.

«ЗОЖ»: Милый наш философ Сергей Алек-

соевич, поезд идет, и не спешите к выходу — это не та остановка. Да, миопатия — паршивая штука. Но мы верим: медицинская наука найдет, в чем тут загвоздка. А пока не теряйте надежды и боритесь всеми силами. Годится все, что укрепляет организм. От физических упражнений до фитотерапии и различных нетрадиционных средств.

Ну, а что до вашей «Русалочки»... Прекрасная история, и мы надеемся, кто-то откликнется... Эй, друзья по учебе в институте, Галя Парфенова, автор «Русалочки»! Где вы?! Наконец, больные миопатией: кому что помогло — напишите Седову. А вдруг! И очень может быть, что мы вместе воссоздадим некую систему средств, с помощью которых страдальцы от миопатии получат если не излечение, то хотя бы облегчение.

Кстати, что думают по этому поводу специалисты?

И в заключение что-то вроде притчи. У веселого и ироничного американского писателя О'Генри есть не свойственный ему по настроению рассказ «Последний лист».

Осень. В маленькой студии живут молодые художницы — Сью и Джонси. Последняя умирает от туберкулеза. Она смотрит в окно, где напротив, на кирпичной стене, увитой засохшими плетями плюща, трепещет один-единственный, чудом оставшийся листок. «Упадет он, — говорит Джонси, — умру и я».

Ночью шел дождь и завывал ветер, но утром, когда Джонси посмотрела в окно, лист все еще держался на своей ножке. Прошел день. Ночью снова лил дождь и хозяйничал северный ве-

тер. Но лист упрямо оставался на месте...

Между тем Джонси — лист-то все висел — становилось лучше. И настал день, когда врач сказал Сью: «Вы победили. Ваша подруга вне опасности... А я побегу. Мне еще надо посмотреть больного этажом ниже. Он очень слаб — у него тяжелое воспаление легких...».

Да, этажом ниже жил старый художник-неудачник Берман. Сью рассказала ему о странной фантазии Джонси. В ту ужасную ночь ветер сорвал последний лист, но Берман взял фонарь, лестницу, краски и нарисовал на стене новый лист...

Держитесь, Сергей Алексеевич, пока на стене вашей квартиры висит «Русалочка»... Держитесь, пока краски не поблекнут.

АЛЛЕРГЕН, КОТОРЫЙ ХРАНИЛСЯ НА АНТРЕСОЛЯХ

Знаю одного человека, который с гордостью говорит, что у него 28 заболеваний, будто это 28 наград. Попросила его перечислить, так больше шести не назвал. Остальные, видимо, в этом «букете» завяли давно. Но ему очень жаль выбрасывать засохшие «ветки» — годами взлелеянная коллекция развалится.

Вот и зожевцы очень часто любят перечислять свои болячки, смакуя собственные беды и страдания. А может, не стоит перечислять все недуги, собирая в кучку, и хранить как что-то очень ценное, «одаривая» негативными эмоциями окружающих? Все мы время от времени болеем, иногда вылечиваемся. Так стоит ли ставить на учет в своей памяти изжитые хвори?

Давайте лучше больше внимания уделять букетам

из полевых цветов. Они приносят радость и больным, и здоровым. Выбор за вами.

Впрочем, это так, что-то вроде замечания вскользь. А теперь история, ради которой и написала письмо.

Лет 15 назад сын съездил в гости к родственникам в Сибирь. Там ему подарили две выделанные овечьи шкуры. Сын загорелся немедленно заказать себе дубленку. Тогда они только-только в моду входили.

Еле отговорила его. Так что перед самой отправкой на службу в армию шкуры были аккуратно сложены, упакованы и уложены на антресоли для хранения.

Спустя примерно полгода, ближе к весне, я стала иногда просыпаться по утрам с отеками под глазами. И ситуация ухудшалась. Вид у меня каждое утро был, как с глубокого похмелья. Я и в поликлинику ходила, и к платному специалисту обращалась, ничего не помогало. Дело дошло до вызовов «скорой помощи». Я покрывалась огромными пузырями по всему телу. Лицо заплывало так, что ничего не видела. У меня начиналось удушье, преследовали страшные опоясывающие боли. По 2-3 недели я периодически находилась на больничном листе.

Так продолжалось полтора года. Вот и сын вернулся из армии. Он уже и думать забыл о самодельной дубленке, так что шкуры продолжали лежать на своем месте. Потом он решил расстелить эти шкуры на сиденье в машине. Мы как раз собирались поехать на ней в Москву.

Через час езды я начала задыхаться, стала покрываться сыпью, зуд охватил все тело. В общем, все повторилось, как всегда. Наконец меня осенило — я поняла причину своих страданий. Шкуры убрали в багажник. В Москву я уже въехала здоровым человеком. И поскольку шкуры

отдали, больше вспышек аллергии у меня не было.

Так что чистить надо не только собственный организм, но и квартиру от вещей, содержащих аллергены.

Адрес: Горячевой Валентине Ивановне, 248921, Калуга, ул. Школьная, 12-7.

В ЗАЩИТУ ЗЕМЛИ

Мне 82 года, участник Отечественной войны, был дважды ранен. Впоследствии, конечно, появились разные болячки, но перечислять их не буду. И рецептов никаких предложить не могу. Хочу поразмышлять вместе с вами, почему сейчас стало так много больных людей.

В детстве, кроме ветряной оспы, я ничем не болел, хотя время было тяжелое. В пять лет остался без отца. Ходил в лаптях да холщевой рубашке. Зимой через улицу к бабушке бегал босиком. Но эти трудные годы я не променял бы на жизнь современных ребятишек. Посмотришь — разодеты, как куклы, ведут их родители, опасаясь, как бы не побежал да, не дай бог, упал, испачкался. А мы, дети природы, весной забросив лаптешки, до глубокой осени ходили босиком.

Случалось, наскочишь на стекло или сучок в лесу, поранишь ногу, замажешь сажей или землей потрешь, чтобы кровь не текла, и днешь дальше. Земля-то была чистая. В лесу и на лугу мы пили даже из луж сквозь тряпочку, чтобы букашку ненароком не проглотить. И никто не заразился, не отравился!

Но вот в 60-х годах начали применять химию, травить вредителей, опылять поля и леса, уничтожили и полезных насекомых. Теперь божью коровку в огороде не встретишь, птиц в лесу стало мало. Весной царит тишина, а в городе даже воробы — редкость.

Зато всякая нечисть размножается. В Омске в городских зеленых насаждениях появились энцефалитные клещи. Это следствие необдуманного вмешательства в природу.

Когда-то Омск славился своим озеленением, его называли городом-садом, а сейчас он знаменит мусорными свалками. Деревья вырубаются, а на их месте устанавливают гаражи, водоемы загрязняются. Да и во всем мире долбят матушку-землю всевозможными взрывами, войны не щадят ни людей, ни природу. Может быть, поэтому так часто происходят всевозможные катаклизмы? Земля мстит своим погубителям — людям.

Правда, теперь стало модно возводить церкви, костелы, мечети, часовни. Народ повалил отмаливать грехи. И превратилось все это в какой-то фарс. Смотришь по телевизору на холеные лица, видишь стоящих со свечками людей, которые и креститься-то толком не умеют. Вряд ли они во что-то верят. Верно говорят, что капитализм без религии, что машина без колес. Разве веруя в Бога, обязательно устраивать какие-то представления в церкви? Веру надо иметь в душе, а не выставлять ее напоказ, как это делают многие политики.

И если кто-то отмаливает свои грехи, то почему же не поднимет свой голос в защиту земли — нашего дома, где царит антисанитария, а, следовательно, и болеют люди? Тут никакой здоровый образ жизни не поможет. Если общество больно нравственно, то и физические недуги не заставляют себя ждать. С природой надо жить в дружбе, иначе человечество погубит себя, не спасется от болезней и катастроф. Я так думаю, а вы?

Адрес: Шайкову Георгию Павловичу, 644033, Омск, ул. 8-я Северная, д. 36.

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Выписываю «ЗОЖ» уже два года. Стала постоянной подписчицей. Читаю все страницы от начала до конца, очень много интересного и полезного узнаю для себя.

Но самое главное — ваш вестник помогает людям не только рецептами, советами, но теплом общения, понимания, воспитывает волю к выздоровлению. Доброта и чуткость очень нужны людям пожилого возраста. Мне 52 года. Жизнь меня не баловала, было очень трудно в молодости, работала, устраивала свою жизнь. 10 лет назад уехала из Казахстана. И в 40 лет начала все заново, жила, где придется, строила дом, вырастила троих дочерей, сейчас у меня трое внуков, и никогда мы с мужем не опускали руки. Сейчас в нашей семье 8 человек. Живем дружно, стараемся помогать друг другу. Времени на болячки не хватает. Собираю травы, делаю настойки, что-то всегда помогает.

Хочу поделиться рецептом меда из одуванчиков, пока они еще не отцвели. 400 одуванчиков отделить от листьев, замочить на 24 часа. Отжать, положить в кастрюлю, налить 0,5 литра воды, добавить чайную ложку лимонной кислоты, кипятить 15 минут, остудить, отжать мякоть. В этот раствор добавить 1 кг сахара и варить на медленном огне 1 час. Получается очень вкусный мед.

Адрес: Шаперевой Людмиле, 440502, Пензенский район, с. Алферьевка, ул. Садовая, д. 12.

«ЗОЖ»: В 22-м номере вестника за 2002 год на 21-й стр. можно прочитать еще об одном способе приготовления меда из одуванчиков.

НЕ ЗА ГОРАМИ И ЯБЛОЧНАЯ СТРАДА

Прошлым летом в отпуске просмотрела в библиотеке

подшивку «ЗОЖ». Увлечлась и выписала на этот год. Поняла две важные вещи. Первая: хотя у меня груз болезней — гипертония, холецистит, панкреатит, инсульт — у других бывает еще хуже. Я пока на ногах, нет острых болей (тьфу-тьфу). Жить еще можно, как говорилось в книге А. Толстого о больном Буратино: «пациент скорее жив, чем мертв». Второе: газета — не просто познавательное чтение, а средство объединения коллектива единомышленников, которые сами себе хотят здоровья и другим стремятся помочь.

Почти после каждой статьи хочется поделиться с кем-нибудь своим мнением, обсудить. Например, о том, как на рынке траву покупать.

Бывая на нашем районном рынке, часто вижу старушек с пучками трав. Сидят они на солнцепеке целыми днями. И хотя мне травы нужны и я узнаю многие из них, но покупать не стану. Изюм в день они на солнце выгорают, теряют лечебную ценность. А где их собирали? Заповедных мест у нас нет, везде дороги, стада пасутся, практически собирать негде. У себя на участке держу хороший куст крапивы, немного клевера. Есть пастушья сумка, ярутка, одуванчик. Вырастила подорожник, лопух, полянку спорыша, зацвел — убрала, а на пустом месте грядку разбила, ромашки аптечной три куста взросло — месяц обрывала цветы. Полынь и пастырьник рядом на огороде. Для меня и моей матери на зиму хватит. Нетрудно и на дачном участке вырастить какие-то лекарственные растения между грядкой. Многие сорняки имеют лечебные свойства. Только суши.

Но написать я хотела не только об этом. Хочу обратиться с просьбой: напишите в газете о жажде и ее утолении.

Весь июль стояла у нас жара под 40°C в тени. Пили все без меры. Что? Наблюдала в магазине такую сцену: ребенок просит пить. Мать говорит: сейчас куплю сок. Я заинтересовалась: семья не из богатых, сок сто-

ит 20 рублей, для них дорого. Берут ядовито-малинового цвета «Сахиру», от которой в бокале «несмываемые следы»: «Пей, детка». Ребенок вырастет с убеждением, что это — сок. И что это полезно. И своих детей тоже будет поить — дешево.

Мы пьем то, что рекламируют. А ведь там Е-103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210, 211, 213-217, 330, 447... Из них Е-121, 123, 240 запрещены к применению, но встречаются на этикетках. Е-102, 210-212 — сильные аллергены. Е-952, 954 — канцерогены, вызывают рак у животных. Е-221-226, 320-322 нехорошо действуют на желудочно-кишечный тракт (по данным саратовской экологической газеты «Набат»).

Самое «безобидное» Е-330 — лимонная кислота. Грешна — добавляю в чай в жару. А, может, ее вообще лучше не применять, даже в тесте?

Хорошо бы на страницах газеты подробнее узнать об этом, ведь различные добавки, консерванты повсюду.

У нас в семье газированные напитки — не частые гости на столе. А вот дети и внук увлекаются. Знаю семьи знакомых, где берут эту «воду» упаковками.

Я предпочитаю варить компот. О том, что яблоки полезны и лечебны, наверное, говорить не нужно. А то, что не все зимой могут их купить, — общеизвестно. Где же выход?

В прошлом году яблок было много. Насушили 8 ведер. К новому урожаю еще осталось ведро. Пили всю зиму, особенно если кто-нибудь простынет, температурит. Кроме витаминного настоя, яблочный компот — легкое мочегонное. Старинная медицина рекомендовала при многих болезнях обильное яблочное питье.

В этом году обнаружила еще одно хорошее свойство яблочного компота — это средство для похудения. Когда яблок мало, собираю каждый день под яблонями по чашке. Потом, нарезав, на крышу два-три раза в день залезу — рас-

сыпаться, укрыть, снять, еще раз просушить. Одно лето так постепенно три ведра засушила из ничего, из падалицы. За это время на килограмм похудела. Да и полезно двигаться: за каждым яблочком наклониться надо, лазить вверх-вниз, да на крыше собрать.

Компот для себя варю без сахара. Все лето из падалицы делаю компот, добавляю смородину, вишню, сливу — что есть. Муж особенно любит компоты в жару. Мать и внук пьют чайный гриб, сын любит квас. Конечно, чай — зеленый, черный, с молоком — тоже всегда в ходу.

О себе: я — учитель начальных классов, работаю 29 лет. Живу в селе, с мужем и матерью, дети разъехались, но внук часто живет у нас. Влюблена в «ЗОЖ», стала вашей пропагандисткой. Село у нас небольшое, дворов 200. «ЗОЖ» выписали 10 семей, но читают больше: берут друг у друга.

М.Павловская.

Саратовская область.

«ЗОЖ»: М.Павловская затронула важную тему. Мы обязательно к ней вернемся. Приглашаем к разговору врачей, целителей, специалистов по питанию.

НА ТАКИХ ИВАНАХ РОССИЯ ДЕРЖИТСЯ

Выписываю «ЗОЖ» с 1999 года. Следую рецептам и советам газеты, успешно лечусь. Не скажу ничего нового, написав, что «ЗОЖ» очень теплая, душевная газета, ставшая своего рода народной трибуной. У «ЗОЖ» можно и спросить совета и помощи. В газете есть все: и вера, и надежда, и любовь к ближнему, — а все это дорогого стоит. Вот я и решила написать в «ЗОЖ» о своем дяде — Калачеве Иване Михайловиче,

которому 9 июля исполнится 90 лет. Уж очень захотелось, чтобы о нем узнали и послали тепло своих сердец россияне-зожевцы. Если сочтете материал интересным, то напечатайте, пожалуйста, рассказ о дяде Ване так, чтобы он мог прочесть его накануне юбилея.

Мой дядя по маминой линии родился и вырос в семье казачьего атамана, впоследствии крестьянина-середняка; детей в семье было пятеро. Семья жила в селе Озерки. Главным воспитателем Вани был труд: дети работали на огородах наравне со взрослыми. Умели в семье и со вкусом отдыхать.

Семья была простая, но... на круглом столе в «парадной» комнате всегда лежал томик Пушкина. Старшие сестры — Дана и Аля прекрасно пели русские романсы, народные песни, около их дома часто останавливались прохожие, чтобы послушать и повосхищаться. Своей достойной жизнью родители привили детям нравственность и внутреннюю культуру.

Когда грянула Великая Отечественная, Иван имел за плечами 8 лет шоферского стажа. Рядовой Калачев воевал в армии маршала Баграмяна. Всю войну был шофером — и на передовой у пушек, и в разведке, и на восстановлении связи, возил командира дивизии, который ему говаривал: «Поедешь, под пули лоб не подставляй, там стреляют». А солдат Калачев сам знал это — воевал храбро и смекалисто, недаром же он сын казачьего атамана. Победу Иван встретил в деревне Борны в Германии.

9 мая, в День Великой Победы, Иван Михайлович с гордостью надевает свои боевые ордена и медали во имя павших и живых...

После войны опять шоферская работа, Иван Михайлович трудился с полной отдачей сил, никогда не умел делать что-либо плохо. Все дороги Алтая дядя

Ваня изъездил тысячекратно. Своей жене не позволял работать на производстве. Главное дело ее жизни он определил так: воспитать достойных людей.

У дяди Вани два сына, четыре внука и внучка, правнук и правнучка.

На мой взгляд, Иван Михайлович являет собой пример здорового образа жизни. Не ведая того, что он — истинный зожевец, всегда в движении. Два с половиной года назад он получил травму, три месяца был прикован к постели, но и этот печальный эпизод не изменил его жизненного уклада. Сын называет его великим путешественником. Несмотря на костыли (результат травмы), его невозможно удержать дома, ни гололеда, ни мороза — ничего не боится. Всю эту зиму ездил на автобусе, электричке по окрестным деревням, чтобы приобрести настоящие продукты: при простоте своего питания он первостепенное значение придает качеству продуктов.

Как питается? Просто! Любит пироги, беляши, да чтобы полить их салом, капусту, борщи, холодец. Хлеб печет сам с отрубями (ему сложили русскую печку), не хочет есть магазинный. Каждый день — головка чеснока (так было принято с детства, на столе всегда лук или чеснок). Есть при доме огород, на котором дядя Ваня выращивает свои овощи.

Никаких особых настоев из трав не пьет. Говорит, что главное — правильно заваренный чай. Лекарств никаких не принимает, да и раньше не принимал. «Все это глупости», — так он говорит. Дома ходит босиком, да и на снежок может выйти босой. Верхняя пуговица куртки не застегнута, шея открыта (в любой мороз), говорит, что шарф душит. Иван Михайлович любит баньку с парилкой.

Нравственные принципы Ивана Михайловича не ме-

нялись в течение жизни, независимо от общественного строя — абсолютная честность («Я в жизни никогда никого не обманул»), доброта, трудолюбие, открытость, общительность, неиссякаемый интерес к жизни, никогда не стонал и не ныл, не обвинял всех и вся, не жаловался на судьбу даже в самые трагические моменты своей жизни. Иван Михайлович всегда был хозяином своей судьбы, всегда был благодарен Богу за жизнь. По моему убеждению, он — истинно верующий человек.

И по сей день любит трудиться, говорит: «Вроде устал, даже разозлюсь, отдохнул, и ... опять жадность к работе появляется».

Дядя Ваня всегда в гармонии с собой, у него, как правило, всегда хорошее настроение; совесть его чиста, душа спокойна. Я спросила его: «Как, по-вашему, надо жить, что главное в жизни?» Он ответил: «Главное — не быть богатым, а быть здоровым, никого не обманывать и никому не завидовать!». Вот по такому принципу и живет в Барнауле на берегу славной сибирской реки Обь, в ладу с Небом и Землей, в гармонии с собой казачий сын, великий труженик и жизнелюб, русский солдат-победитель Иван Калачев. Позволю себе сказать известными словами: «На таких Иванах стояла и стоять будет русская земля».

Адрес: Макаровой Галине Леонидовне, 637025, Казахстан, г. Павлодар, ул. Айманова, д. 23, кв. 71.

«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Галина Леонидовна! Если бы дяди Вани не было в жизни, его следовало бы придумать. Но мы-то с вами знаем, что он есть! И он такой — не одинок! Это мы тоже знаем.

Материал поступил в редакцию по электронной почте: E-mail: mail.zoj.ru

КОГДА БОЛИТ В ГРУДИ

Читатели иногда недоумевают: «Послушайте: вы посвящаете целые полосы борьбе с раком в каждом номере, а между тем болезни сердца не менее опасны, и смертность от них значительно выше. Так почему же вы так мало пишете о болезнях сердца?» Мы услышали эти голоса, и сегодня перед вами — дела сердечные.

Боль в груди — явление весьма распространенное, и, как показывает врачебная практика, опасность, связанная с ним, не вполне осознается значительной частью людей.

О боли в груди и обо всем, что может быть с нею связано, рассказывает врач-кардиолог Челябинской областной больницы скорой помощи Михаил Тимофеевич АНДРИЯНОВ.

Боль в груди — это повод примерно для каждого четвертого вызова «скорой помощи». При этом редко кто формулирует именно такой повод обращения в «скорую помощь»: боль в груди, чаще болевой объясняет, что у него болит сердце. Хотя далеко не каждый знает, где у него расположено сердце. Принято считать, что сердце — где-то слева, где-то под левым соском. А то, что оно находится за грудиной, обычно никто не знает. Поэтому, если боль локализуется в левой части груди, у больного сильное беспокойство. Если же болит где-то в середине груди, да еще боль тупая, прерывистая, не четко выраженная, редко кто связывает ее с сердцем. И с такой болью человек может ходить достаточно долго, направиться в районную поликлинику, подниматься на какой-нибудь этаж... Хотя именно от такой боли чаще всего и умирают.

Что же следует знать каждому о боли в груди?

Когда источник боли — сердце, боль, как правило, тупая, давящая. Говоря о ней, человек обычно сжимает руку в кулак или изображает эту боль двумя руками, показывая, как что-то его внутри сжимает. Если же на вопрос врача «где болит?» болевой

указывает пальцем в какую-то точку, можно расслабиться и успокоиться: это не сердце. Боль может быть интенсивная, непонятная, но не смертельная.

Итак, я вовсе не призываю людей самостоятельно дифференцировать болевые проявления — лучше предоставьте это врачу. Но следует знать, что больше всего должна настораживать тупая боль.

Что такое «тупая»? Это как бы распределенная по некоторой области боль. Какой бы сильной она ни была, ее можно терпеть. От острой боли человек вскрикивает, а тупую он готов переносить молча. Острая боль обычно связана с какими-то движениями, дыханием. Если невозможно поднять руку, мешает острая боль. Когда колет под лопаткой, это тоже острая боль. Она не отпускает весь день, несколько дней и заставляет людей обращаться к врачу, чем и хороша. Поневоле обратишься, тогда и установят причину боли.

Характер тупой боли совсем иной. Пошел — задавило. Попытался что-то поднять или побежать — задавило. Не делаешь резких движений — проходит. Тупая боль коварна тем, что создает иллюзию: ничего, перетерплю. Физически здоровый мужчина сорока-

пятидесяти лет ну разве станет «по пустякам» бегать к врачу! Напрягся — поболело, сбросил нагрузку — отпустило, и, слава Богу, живи дальше. Хотя уже прозвенел первый звонок: что-то не в порядке с миокардом, есть подозрение на ишемию, может быть, какая-то бляшка в сосуде или тромб. Настало время, когда надо вмешаться медику.

Вот почему тупая боль опасней, чем острая. На нее зачастую не обращают внимания и упускают момент экстренного начала лечения. Это уже вопрос не качества жизни, а самой жизни, ее продолжения. Люди часто стесняются обратиться к врачу с тупой болью. Ну, как же, ведь в данный момент вроде ничего не болит, а ты отнимаешь время у врача. Стесняются даже остановиться, когда задавило в груди. Если и останавливаются, порой начинают притворно что-то разглядывать. Стыдно, ведь: здоровый мужчина, а не может идти. Все эти предрассудки попросту опасны для жизни. Достаточно опытный медик даже на улице видит таких людей. Я бы назвал это трамвайным синдромом. Не раз бывало: на вокзале, в магазине, на улице вижу такого неловко остановившегося человека — сразу подхожу, зная, что требуется моя помощь.

Надо понимать: тупая, прерывистая, нечетко выраженная боль в груди — серьезнейший повод для незамедлительного обращения к врачу, это может быть опасная для жизни проблема, связанная с сердцем или сосудами.

Вторая типичная ситуация: диагноз уже поставлен, человек знает, что у него ишемическая болезнь сердца, но он настолько привык к своей болезни, что

перестал обращать внимание на изменение характера боли. К примеру, боль стала чуть более интенсивной или начала возникать при таких нагрузках, при которых раньше этого не было. Раньше боль локализовалась за грудиной, но вдруг стала отдавать в плечо или прежде отдавала в плечо, а теперь стала захватывать руку. Все подобные изменения — по интенсивности, локализации, направлению, куда боль отдает, — непременно должны настораживать.

Давящую, тупую боль вообще терпеть не следует. Это у нас пережиток недавнего прошлого — такой советский пафос: мне больно, но я иду, скоро упаду, но не подам вида. Такой «героизм» часто кончается могилой.

Если возникла тупая боль в груди, следует немедленно прекратить всякую нагрузку, включая ходьбу, остановиться, сесть и принять таблетку нитроглицерина. Всякая тупая боль за грудиной — уже достаточный повод, чтобы принять таблетку нитроглицерина. И не надо идти в поликлинику, никуда вообще не надо ходить, тем более откладывать на завтра, доделывать какие-то дела. Там, где прихватило, туда сразу и вызывайте «скорую помощь».

Если вы знаете, что у вас ишемическая болезнь, всякое изменение характера боли или ее расширение — серьезный повод для того, чтобы немедленно купировать эту боль и вызвать врача. У такого больного нитроглицерин всегда должен быть при себе. Причем не просто одна упаковка в одном кармане, а несколько таблеток следует разложить по всем карманам, чтобы в любой момент было достаточно одного движения руки в

любой карман. Куда бы ни сунул руку, всюду найдешь пластмассовый тюбик с нитроглицерином. Именно пластмассовый, непрозрачный, чтобы лекарство не теряло на свету своих качеств. И еще надо следить за тем, чтобы эти тюбики регулярно обновлялись. Потому что препарат быстро улетучивается, и если тюбик пролежал в кармане несколько месяцев, нет уверенности, что в нужный момент он окажется полным. Препарат этот дешевый — стоит всего несколько рублей, поэтому не стоит на нем экономить, лучше периодически старые тюбики выбрасывать, заменяя их новыми. Уверю вас, так обойдется дешевле.

Если человек регулярно,

с известной частотой употребляет нитроглицерин, но вдруг стал замечать, что тюбики расходуются быстрее, ему их стало не хватать, это тоже повод, чтобы обратиться к врачу, в том числе вызвать «скорую помощь».

Обобщая сказанное, тупая боль в груди — как впервые возникающая, так и регулярно появляющаяся, — любые изменения в характере этой боли, ее локализации, проявлениях, частоте и сопровождающих факторах — достаточный повод, чтобы человек немедленно востребовал медицинскую помощь. В каком угодно виде: вызвал участкового или цехового врача, фельдшера, если нет врача, «скорую помощь».

Тупую боль нельзя терпеть, недопустимо «геройствовать» или уговаривать себя: раз, мол, сейчас прошло, значит, все в порядке.

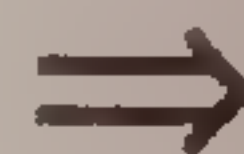
Для больных ишемической болезнью важнейшее значение имеет контроль уровня холестерина в крови (который является спусковым механизмом этой болезни), контроль диеты. Повышенный уровень холестерина в крови необходимо снижать, используя современные препараты. Они, как правило, недешевы, но в этом случае лучше чем-то пожертвовать, от чего-то отказаться, перераспределить семейный бюджет, но провести такую терапию, поскольку для больного это буквально вопрос жизни и смерти.

Самый дешевый курс такого лечения обойдется в 700 рублей в месяц, причем это не замена всего остального лечения, а дополнение к нему, и продолжаться оно будет полгода. Но члены семьи должны знать, что эти деньги необходимо потратить ради продолжения жизни дорогого для них человека.

Вернемся, однако, к боли в груди. Хотя чаще всего она связана с ишемической болезнью сердца, но это не обязательно ишемия. Вызывать боль в груди также может остеохондроз шейного или грудного отдела позвоночника. При остеохондрозе боль имеет другой характер: она связана с каким-то резким движением или поворотом,



очевидное — невероятное



«НЕ ПОДВЕДИ, МАШИНКА!»

Хочу познакомить зожевцев с Гузелью Ахмадуллиной — человеком нелегкой судьбы, которая сумела преодолеть все удары жизни и стать единственной в мире, что бегаёт марафон с вшитым в сердце электрокардиостимулятором.

Такую жизнерадостную, всегда улыбающуюся, энергичную женщину, как Гузель Ахмадуллина, еще поискать надо. Редкий московский пробег или ветеранские соревнования проходят без ее участия. Между тем Гузели Харисовне — и она не скрывает этого — 56, и она уже давно — пенсионер по инвалидности. Ее болезнь называется так: синдром слабости синусового узла. Это о сердце. Живет и занимается спортом Гузель с вшитым под кожу электрокардиостимулятором. Во дает женщина!

А произошло все очень даже прозаично. Жила-была молодая женщина. Работала стерженщицей во вредном литейном цехе механического завода Главтоннельметростроя. Жила в общежитии на Открытом шоссе. Сильная, энергичная. Стала мастером спорта по легкой атлетике, была кандидатом в сборную Москвы. Но тяжелая работа сказалась на здоровье, и ей пришлось перейти в детский сад... Все, вроде бы, наладилось, но тут откуда ни возьмись эпидемия гриппа.

Все мы под Богом ходим. Зацепило и нашу героиню. Все бы ничего, да вот только врачи не выдержали ее на больничном нужный срок. Молодая, здоровая — решили, что выкарабкается. Ан нет. Не получилось. И пошли поехали осложнение за осложнением. Гузель не сдавалась. Продолжала заниматься спортом. Даже в соревнованиях участвовала. В 1981 году на первом Московском Международном Марафоне Мира «десятку» выиграла. Но состояние ухудшалось. Дошло до того, что работаге-сердечку не стало хватать своего запускающего момента, чтобы залокотал весь «мотор». В 1991 году Гузели в правый желудочек синусового узла вшили электрокардиостимулятор. Затем были новые операции...

Врачи не рекомендовали Ахмадуллиной выполнять какую-либо работу, способную заставить сокращаться сердце чаще 70-75 ударов в минуту.

Но Гузели не сиделось дома. Начала с ходьбы. Потом увеличила темп. Перешла на бег трусцой: 1 км, 5 км, 10... В Королеве впервые в России пробежала марафон с электрокардиостимулятором. Да как! За 4 часа 22 минуты 16 секунд. А спустя еще месяц повторила такой же забег в Нью-Йорке (4:29.29), где среди 31 тысячи участников заняла общее 17.179-е место. В прошлом году

американцы пригласили «круглую отличницу» отметить свой день рождения — как-никак 55 лет! — уже четвертым в ее жизни Нью-Йоркским марафоном, нашли ей спонсоров, взявших все расходы на себя.

Гузель часто спрашивают те инвалиды, у которых была та же операция: «Как начинать реабилитацию?». Ахмадуллина отвечает очень осторожно: «Движение — вот спасение. Осторожно. Постепенно, с простой ходьбы перейти на спортивную. А потом... Я каждый раз, выходя на старт, говорю себе и своему сердцу: «Не подведи, машинка!». Мой двенадцатилетний опыт жизни в спорте с электрокардиостимулятором, думается, может вдохновить многих на веру в свои возможности. В этом году я уже стартовала в Московском Международном полумарафоне, посвященном Дню Победы, в забеге с интересным названием «Кремлевская миля» — «Кремлевское масло» и в «Олимпийском дне бега».

Да, на старты московских забегов Гузель выходит регулярно. И, что немаловажно, она всегда бывает в числе призеров, а награды — существенная прибавка к ее пенсии и нерегулярному заработку спортивного судьи. Ай да Гузель! Такой она человек!

Татьяна Кузнецова.

г. Москва.

поднятием тяжести, она заставляет охнуть, вскрикнуть. Когда при осмотре ставишь больному диагноз «остеохондроз», бывает, он обижается, настаивает на госпитализации, будучи убежден, что у него проблемы с сердцем. Между тем для опытного врача различить боль при ишемии и при остеохондрозе не составляет труда, и ошибка здесь практически исключена.

Лечение боли при остеохондрозе сводится к тому, чтобы снять воспалительный процесс, например, используя мазь диклофенак. Заболевание это распространенное, с ним связано много обращений к врачу.

Остеохондроз требует лечения у мануалистов, опытных медиков, которых сейчас готовят во всех крупных городах. Но бывает, человек обращается к костоправам, не имеющим медицинского образования. Не в том даже беда, что такой самозванец отнимет у больного деньги, не оказав ему обещанной помощи. Хуже другое: шарлатан может не различить боль в груди, связанную с остеохондрозом, и боль, вызванную ишемией. В этом случае его невежественная попытка оказания помощи может стоить пациенту жизни.

Ноющая боль слева в области верхушки сердца может сигнализировать о гипертонической болезни. Некоторые больные реагируют на повышенное давление головной болью, другие же — болью в сердце.

Боль в грудной клетке может быть вызвана болезнью желчного пузыря. Желчный пузырь расположен у нас справа в подреберье, а отдает иногда в правую ключицу. Но в этом случае все-таки бывают

какие-то сопутствующие явления: рвота, тошнота, запор, боль при приеме пищи, боль не только в груди, но и в области подреберья. Так же и при гастритах: может отдавать в нижнюю часть грудины. При некоторых заболеваниях пищевода отдача может быть направлена в грудину.

Грудь может болеть при трахеите. Недавно я сам сильно простудился, обычное ОРЗ перешло в трахеит, но это вынудило меня прийти на работу и на всякий случай сделать себе кардиограмму. Нормальная — все понятно: продолжил лечение своего трахеобронхита. Но это был повод для проверки: нет ли на фоне трахеита проблем с сердцем?

В последние два года грипп был таким, что нередко заканчивался инфарктом. Прошла волна гриппа, за ней — волна инфаркта. Это связано еще и с тем, что в последние годы люди стали бояться потерять работу: отлежались три-четыре дня с гриппом, закрыли больничный и побежали на работу. Тут уж некогда прислушиваться к таким «мелочам», как боль в груди. Можно людей понять: появились предприятия с различной формой собственности, не везде будут держать тех, кто долго болеет. Но деньги, как они ни важны в нашей жизни, это всего лишь бумажки. Хотя и важные, но, в принципе, восстанавливаемые. Чего, к сожалению, не скажешь о здоровье: можно допустить такие ошибки, что его уже не восстановишь. Потом приходится отдавать много этих бумажек, чтобы поправить здоровье. Но не всегда удается.

**Записал
Григорий МАЛАЙ.**

Важно помнить, что боль в груди — явление достаточно серьезное, и справляться с ней самостоятельно, ориентируясь на аналогичные случаи у знакомых, опасно для жизни.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ

Газета прекрасная! Хорошо, что люди делятся средствами исцеления. Но больше всего я благодарна сильным людям, влюбленным в жизнь, за их письма. Иной раз прочитаешь такое письмо и черпаешь силы из оптимизма его автора.

А поэтические творения людей, переживших скорбь и страдание, — это своего рода личный опыт исцеления. Для меня их живые строчки — лекарство для души. Я воспринимаю многие из них, как лично мне адресованные. И в трудные моменты мысленно обращаюсь к поэтическим фразам, запавшим в сердце. Кто-то упрекнул, испортил настроение, и вот уже заветные заворонки всплывают в памяти:

Жизнь моя
моею быть должна:
Грустная, смешная,
никакая.
Только у меня она одна.
С нею улетаю
в облака я.
Или камнем
скатываюсь вниз,
Головой отчаянно
рискую.
Я сама построю
свою жизнь
И сама себя
покрытую!

А если засосет червь тоски и одиночества, вдруг вспомнится: «Поверьте в то, что вы любимы людьми, и небом, и землей»...

Когда болит душа, и тело нездорово. Только физическая боль заметнее, сильнее. А может быть, это Бог говорит нам, что в нашей жизни что-то не так, только мы не слышим? Думается, поэтому на страницах газеты были бы очень полезны заметки психологического характера. В наш век сверхскоростей и стрессов людям, особенно горожанам,

необходимо знать, как защитить себя от нервных перегрузок и срывов. Рубрика «Сам себе психолог» могла бы помочь многим читателям.

Адрес: Шипулиной Нине Михайловне, 613044, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Юбилейная, 15 – 174.

ТЕПЕРЬ МОЖЕТЕ ПАДАТЬ

Яичная скорлупа — необходимый источник кальция. Младенцы получают его от мамы, поэтому у некоторых беременных женщин «исчезают» зубы. У людей старше 50-60 лет запасы кальция истощаются, кости становятся ломкими. Это остеопороз. Уменьшить или остановить остеопороз помогает прием растворимых форм кальция, содержащихся в яичной скорлупе. Но требуется ее предварительная обработка для употребления.

Прежде всего скорлупу надо 2-3 раза прокипятить. Образующаяся пена — это остатки куриного белка, который смывается холодной водой. Затем следует удалить внутренний «чехол». У лежалых яиц он всегда отделяется лоскутками. Пленка может быть причиной отравления, поэтому трудноочищаемые от пленки кусочки скорлупы лучше выбросить.

Чистую скорлупу нужно прогреть на сковороде до соломенно-желтого цвета (но не жарить!). Слипшиеся кусочки тоже выкиньте, поскольку склеивший их белок при длительном хранении может стать ядовитым.

Полученную массу легко измельчить, например, завернув в тряпочку и работая толкушкой, или в кофемолке. Превращенная в пыль яичная мука не требует особых условий

для хранения. Ее берут на кончике ножа и добавля- ют, скажем, в бульон. Ус- ваивается только та часть скорлупы, которая ра- створяется. Выпавшую в осадок, не жалея, выкинь- те — она идет лишь на формирование каловых камней.

Прошлой зимой во мно- гих районах много бед при- нес гололед. Было очень скользко и у нас. Падать пришлось чаще обычного. Но, слава Богу, благодаря ежедневному приему скор- лупы вместе с завтраком, обедом и ужином я обо- шелся без травм. Чего и вам советую.

Адрес: Кайбышеву М. С., 744008, Туркменис- тан, Ашхабад 8, п/о а/п а/я 417.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ ЗОБЕ?

Третий год подписыва- юсь на вестник «ЗОЖ», с удовольствием читаю все от «корки до корки», а мно- гие рецепты выписываю, и они являются моей на- стольной книгой. Часто встречаю в вестнике пись- ма и советы по поводу за- болеваний щитовидной железы. Однако все recep- ты и народные средства, публикуемые у вас, предла- гают использовать йод и для лечения моего заболе- вания (зоб Хашимото) не подходят, поскольку, по мнению специалистов, при этом заболевании йод противопоказан.

Хотелось бы узнать, есть ли народные средства для лечения моей болячки.

Не хочется жаловаться, но мне никакого лечения не назначают. А ведь у меня плохие анализы крови! Уже появились отеки на лице, чего раньше не было. Впрочем, хватит о себе.

Мне очень нравятся ин- тервью с профессором Неумывакиным. Уже семь месяцев пью перекись во- дородо по его системе, хотя, очевидно, при моем

заболевании это не помо- гает, зато с помощью его методики наладила рабо- ту кишечника. Прекрасное средство. Желаю вашей газете процветания и стре- мительности роста тиража. А творческому коллективу и многочисленным читате- лям — здоровья, терпения и счастья.

Адрес: Щеголевой Вере Петровне, 186810, Карелия, Питкяранта, ул. Парковая, д.6, кв.17.

«РЕБЕНОК ИГРАЕТ И СМЕЕТСЯ»

Получила «ЗОЖ» № 10 (238) со своим письмом, где есть отклик на тибетс- кий комплекс из статьи «Опыт, которому 3 тысячи лет» (№9 (213) за 2002г., стр. 15). Спасибо за вни- мание, но обязана предуп- редить приверженцев это- го комплекса по поводу того, что людям, у которых недостаточно сильный брюшной пресс, поднимать ноги в соответствующих упражнениях не прямые, а согнутые в коленях. А вто- рую половину 11-го упраж- нения делать обязательно с улыбкой (она хорошо расслабляет, поэтому и весь комплекс тоже надо выполнять с улыбкой) и **дышать ртом**. Это упраж- нение называется «Ребё- нок играет и смеётся», то есть каждому приходилось видеть сытого грудничка в кровати, дрыгающего ру- ками-ногами и издающего «гыкающие» звуки. Хотя бы это упражнение, проснув- шись, взялись бы делать те, кто вообще ничего хоро- шего с собой не делает.

Галина Николаевна Шашкина.
г. Новосибирск.

И ВЕРНУЛАСЬ ЛЮБОВЬ

Мне и моей жене по 63 года. Лет 5 назад она мне

сказала: «Не приставай ко мне — я уже старая». Жили мы уже по привычке, но полгода назад я купил «ЗОЖ» и принес домой. Она газету прочитала и влюбилась в нее до безумия (как, кстати, и я). Как только в ее руки попадает очередной номер «ЗОЖ», она откладывает домаш- нюю работу, пока все не прочтает. А я после каж- дого принесенного номе- ра зарабатываю поцелуй. Таким образом, благодаря «ЗОЖ» в нашу семью вер- нулась любовь!

Адрес: Усову Борису Алексеевичу, 614000, г. Пермь, пр. Комсо- мольский, д. 33, кв. 4.

ТРИ ЛЮБИМЫХ МОИХ РАСТЕНИЯ

После публикации в «ЗОЖ» (№ 7 (235) за 2003 год) заметки «Три люби- мых моих растения: лопух, одуванчик, солодка», мне стали ежедневно десят- ками приходить письма. Некоторые спрашивают: «От чего этот напиток?». Но в основном просят совета, рекомендаций от различных заболеваний. Пусть извинят меня чита- тели, но, во-первых, я не врач, а во-вторых, мне только-только сняли гипс после перелома руки... Ну, а на вопрос о напитке отвечаю всем сейчас. Его

правильнее назвать: «На- питок здоровья и долго- летия», так как все три его составляющие оказывают самое благотворное вли- яние на наш иммунитет. Все три растения сочета- ются между собой.

Лопух знающие люди относят не к сорнякам, а к элитным травам, о кото- рых говорят: «Лечит от всего» — настолько ши- рок круг его лечебных свойств. Назову лишь ма- лую часть: он — хорошее противовоспалительное средство, очищает кровь, лимфу, нормализует ра- боту многих эндокринных желез, применяется при сахарном диабете, при холецистите, не крепит.

Одуванчик — прекрас- ное средство от многих заболеваний: при атерос- клерозе, экземе, выводит яды, очищает кровь, это желчегонное, слабитель- ное, отхаркивающее сред- ство.

Солодка, помимо отхар- кивающего действия, сни- жает содержание холес- терина в крови, является прекрасным средством при язвенных заболева- ниях ЖКТ, применяется при бронхиальной астме. Мы в семье пьем этот напиток ежедневно, не знаю даже, сколько лет, и своим здоровьем, считаю, обязаны ему.

Адрес: Мартыненко Е.И., 142302, г.Чехов- 2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

ЭСРВ-01 — НА ЛЮБОЙ ВКУС

Мой брат вылечил простатит электростимулятором ЭСРВ-01. Хотела бы купить мужу, но он наотрез отказывается, го- ворит, что такой способ лечения его оскорбляет. Посове- туйте, как быть, ведь лекарства ему не помогают.

Л.Кручинина, г. Астрахань.

Вместо ЭСРВ-01 с палочкой (см. фото), вставляемой в прямую кишку, можно применять ЭСРВ-01 с насадкой танго, воздействующей на простату через кожу в области промежности. «Плата» за выигрыш в комфорте сведется к некото- рому увеличению количества процедур.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 рублей (электронный блок 615 руб. + любая из насадок: ректальная, танго, таблетка под язык, за- жим в нос, клипсы — по 265 руб. каждая).

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



ПОКУПАТЬ КОСТЫЛИ ИЛИ ОТРАЩИВАТЬ КРЫЛЬЯ?

Верно говорится: «Одна и та же беда одних людей заставляет покупать костыли, а других — отращивать крылья...».

Какие разные письма получаю я в ответ на публикацию в «ЗОЖ» (№ 9 (237) за 2003 год)! Обращена она была к людям, перенесшим радикальные операции на щитовидной железе. Тогда я представилась читателям как «добросовестный исследователь жизни в необычайных условиях» (после полного удаления «щитовидки» 30 лет назад)... Теперь я чувствую ещё больше оснований сказать так, разбирая письма к себе — многостраничные «исповеди» страдающих, часто одиноких, как правило, не понимаемых сочувственно близкими людьми...

Из писем: «Я думала, что одна такая. Только мечтала найти подобных себе... Этот номер «ЗОЖ» «открыл» меня! Обязательно — объединиться в «Братство» и друг другу помогать!».

«Ненавижу себя: не могу собой владеть!... Со стороны выгляжу, как клоун: дергаюсь беспричинно. Сама себе противна. А какой славной была десять лет назад: спокойной, умненькой...».

«Я стала говорить себе: «Скисать не имею права, есть люди, которым тяжелее...».

«Потеряла всё: мужа, работу, дети сторонятся... Характер сделался ужасный...».

«Но ведь жизнь — все-таки прекрасна! Просто надо научиться воспринимать всё хорошее и все скорбное как от руки Божией! Хотя часто, не скрою, я падаю духом, унываю...».

«Нервы — никуда! Слезы по всякому поводу; дрожь в теле даже при малом стрессе... Ну почему?! Почему именно мне это выпало?! За что?!».

«Не хочу быть нудной, считать свою судьбу несчастной. Но как помочь себе?! Как настроиться на жизнь, а не наоборот?!».

Письма продолжают идти. Но уже сейчас есть что сказать.

Первое: признаюсь, не ожидала, что нас так много!

Второе: среди нас — множество «просветленных страданием», размышляющих, философствующих людей, людей замечательно стойких и содержательных...

Третье: определяются общие «болевые точки», от которых мы мучительно зависим. А главное — направление усилий, способных вывести из многих «тупиков», помочь нам оздоровиться...

Если нас и дальше поддержит «ЗОЖ», то удастся поговорить о многом: как обуздать нашу вспыльчивость, как дисциплинировать сосредоточенность, как одолеть бессонницу, одним словом, по выражению моей корреспондентки — «как настроиться на жизнь, а не наоборот»... Я думаю, эти темы будут интересны всем читателям «ЗОЖ», а не только нам, «щитовидникам»...

Но в порядке «экстренной помощи» мне хочется уже сейчас поддержать «новичков» среди нас — только недав-

но переживших удаление железы, растерявшихся и готовых отчаяться, как пишут о том в своих письмах.

Сразу же примите верную позицию и настойчиво укрепляйтесь в ней: **БОРОТЬСЯ НЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ, А БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ (ЗА ПРЕКРАСНОЕ В НЕЙ)**... Говорится: «Бог по силе крест налагает»... В это надо вчувствоваться активней. Не просто «терпеть-претерпевать», а — душой трудиться, жизнь славить, несмотря ни на что... Искать в ней Совершенное, Прекрасное... Во всем: в пейзаже, в животных, в растениях, людях, которых видите. Находить, наблюдать это прекрасное, поддерживать его что есть сил. И в самом себе искать «лучшее Я» — тихо беседовать с ним, таким образом себя врачуя... Это важнее любых лекарств.

Надо учиться понимать всякое страдание как «особую, восходящую силу в человеке»... Часто люди панически жалуются, получив инвалидность, на «высшую несправедливость их судьбы». Спору нет — горько. Но не разрушать же себя ещё и дальше унынием?!

Какова должна быть «установка», «стратегия» нашего поведения?

Перестать (немедленно! «рывком»!):

- Пугаться своего «инвалидного» положения.

- Обижаться на судьбу (требовать от неё «вернуть всё как было»).

- Унывать и отчаиваться (нет короче пути к полному саморазрушению, чем такое отрицательное напряжение нервной системы...).

Начать (тут же, не откладывая...):

- Искать резервные возможности в новом своем положении (их у каждого из нас — не меряно. В сущности, мы — «богачи», да только не знаем об этом! За нашу короткую жизнь и узнать не успеваем...).

- Выбрать самые «симпатичные», на ваш вкус, точки приложения «новооткрытых сил»: размышлять, писать стихи, шить лоскутное одеяло, учиться вязать,

активно ходить в районную библиотеку, рисовать, учиться игре на гитаре, изучать историю вашего рода, устроить за окном кормушку для птиц, разводить цветы, стать, в конце концов, «скорой помощью», душевным «прибежищем» для других, еще не нашедших себя людей... Списку этому нет конца. (И обычные, каждодневные дела — их тоже предстоит приноровиться делать в новой ситуации. Но они уже будут поддержаны энергией ваших новых увлечений...).

- Вдохновенно осваивать это новое (по возможности забыв о «жалости к себе» и своих невзгодах)... Именно в таком режиме мобилизуются резервные защитные силы организма...

Пример из моего опыта. Когда случилась крупная перемена в жизни («приговор» онкологов, операция, облучение, обрушение всех моих привычных сил), я будто «спохватилась», что многое надо «успеть еще» испробовать и переделать. Потянулась жить даже более «жадно», чем прежде... Эта «жадность к жизни» и стала моим главным лекарством...

Увлечение — подъемная сила, которая вытягивает нас из недугов. В первые после операции годы жадно читала «смыслжизненную» литературу, пасла козочек, собирая при этом на своем камчатском приволье травки для флоризма (делала панно), помогала мужу проектировать и строить наше «самодельное» удобнеее жилище, увлеченно шила на машинке художественные аппликации, успокаивалась рыбалкой на обычную удочку, часами уставившись на поплавок... Сейчас дела пошли «серьезнее»: пишу книгу воспоминаний (два года назад освоила для этого старенький компьютер и торчу перед ним часами. Не полезно — каюсь!). Люблю конструировать всякую всячину — от «мебели» до одежды (вот только что сшила себе хлопковое «пончо» с капюшоном — от солнышка прятаться, от жары). Люблю странствовать электричками. У меня — бесплатный проезд по удостоверению члена Ассоциации политических репрессий (след судьбы моих родителей — но это другой разговор...) Так вот, езжу куда глаза глядят, на весь день могу умотать, смотрю места новые, говорю с людьми... (пишутся потом рассказы, которые пока никто не публиковал).

Еще важно: почаще быть ближе к природе. Обнять деревце (дубок, березку), попросить у него сил. Поговорить с цветами, даже букашками...

Жизнь драгоценна... А испытания ещё более «взрачивают» её значительность для нас, открывая пути творчества, раздумий и прозрений... Вдуматься, вчувствоваться в неслучайность своей судьбы и — в обязательность своей ответной стойкости... Желаю вам этого от всей души!

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343, Москва, Берингов пр., д. 4, кв. 186.

Грибковые заболевания в настоящее время весьма и весьма распространены. Как правило, они проявляются после лечения большими дозами антибиотиков различных тяжелых заболеваний и в первую очередь поражают кишечник. Надо отметить и их легкую возможность передачи от одного человека к другому через предметы личной гигиены, обуви и так далее.

Надо отметить, что лечение кандидоза обычно начинают с опозданием. Зачастую люди просто не обращают на «грибы» внимания, считая их присутствием в организме безобидным симбиозом, забы-

Просто надо самому готовить лекарства из чеснока и делать это ежедневно или в худшем случае через день.

Итак, берем зубец чеснока средних размеров, чистим его, измельчаем ножом и

кандидоза традиционные настои трав: тысячелистника, полыни горькой, мяты перечной, шалфея, ромашки аптечной.

Чтобы приготовить настой, нужно все смешать в равных частях. Взять 2 ст. ложки смеси, залить двумя стаканами кипятка. Настоять 20 минут в заварном чайнике, тепло укутав. Пить по 1/2 стакана в теплом виде за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Для этих же целей можно использовать корни: дягиля лесного, аира болотного,

— просто посыпать, добавлять во вторые мясные блюда — очень полезен для печени...

Вот мы и добрались до печени. Сейчас много пишут о методах ее очищения — чистите печень еженедельно, с помощью однодневного голодания. Согласитесь, что в организме нет ненужных органов, просто их все надо любить, лелеять и время от времени очищать. Каждый знает — должен знать — свое слабое место: у кого-то —

КАНДИДОЗ — ОТНЮДЬ НЕ БЕЗОБИДНЫЙ СИМБИОЗ

вая о том, что «грибы» быстро проникают внутрь и, распространяясь, например, по желудочно-кишечному тракту, в дальнейшем поражают другие жизненно важные органы и системы организма. «Безобидные» язвочки во рту, высыпания на коже, аллергические проявления и зуд всего тела впоследствии сменяются приступами удушья, кашля (кандиды уже в легких!), болями в области печени, почек, поджелудочной железы, в позвоночнике, суставах... А как страдают женщины от молочницы и женских воспалительных заболеваний!

За что же нас так любят кандиды? А любят они не нас, а антибиотики, которые мы регулярно употребляем, и некоторые другие лекарства, к примеру, гормональные препараты. Еще они любят алкоголь (причем очень крепкий), хотя предпочтение отдают сладким наливкам, ликерам, пиву. Поэтому при лечении травами лучше заваривать травы на воде.

Тактика должна быть такая: все хорошо в меру. Нет ничего проще, как ограничить в питании дрожжевой хлеб, заменив его проростками, отказаться от молока, заменив его кефиром с чесноком — делать чесночно-кефирный соус к отварному мясу и рыбе.

Чеснок. Ученые уже отметили, что он превосходит все продукты и лекарственные препараты по своим противогрибковым свойствам! Сразу оговоримся, что лечиться чесноком не так уж просто. И дело вовсе не в запахе, который многие терпеть не могут.

давим, давим ручкой ножа на деревянной разделочной доске. Кладем чесночную массу в обычный аптечный (50 мл) пузырек, наливаем туда кипяченую воду комнатной температуры и встряхиваем 40 раз. Капли готовы. Закапываем в каждую ноздрю по 4-5 капель, очищаем нос и вновь закапываем.

Но если у вас кандиды в желудке и кишечнике, то, значит, наверняка и в полости рта. Если же вам более 30 лет, то с большой вероятностью можно сказать, что у вас есть и пародонтоз. В недалеком будущем это грозит потерей зубов. Впрочем, наконец-то появились лечебные зубные пасты с трихолом. Но они дорогие!

Итак, берете большой зубец чеснока, режете его поперек тонкими дольками, слегка давите рукояткой ножа и втираете круговыми движениями указательных пальцев в зубы и десны. В конце процедуры не забудьте сделать выдавливающие движения пальцами по деснам на верхней челюсти — сверху вниз, а на нижней — снизу вверх. Прополощите рот, пожуйте корень петрушки или ломтик лимона. И через 10-20 лет ваш зубной врач будет удивляться и спрашивать: «Как вам удалось сохранить зубы? Ведь при вашем пародонтозе...».

Прием чеснока внутрь. Таким же образом, как описано выше, приготовить капли и капать по 20-30 капель (в чайной ложке 100 капель) в любую пищу в первые или вторые блюда.

Хорошо помогают против

омелы белой, щавеля конского и кору дуба.

Все, кроме омелы, смешать в равных частях, омелу же взять в 3 раза меньше. На 1,5 литра воды использовать 5 столовых ложек смеси. Кипятить на водяной бане (поставив кастрюлю с травами в большую кастрюлю с водой) 20 минут. Настоять. Пить по полстакана 6-9 раз в день. Одновременно принимать в пищу чеснок или разжевать ползубка чеснока и запить этим составом.

Добавим, что настои этих трав можно не только употреблять внутрь, но также использовать и наружно в местах поражения грибом — капать в нос, полоскать полость рта, делать микроклизмы, парить ноги, мыть голову...

О соках. Обязательно пейте свежие соки, причем самые простые — свекольный, картофельный и морковный. Так что купите соковыжималку и вперед! И не забудьте о пряностях, сейчас очень много магазинов, в которых продаются пряности со всего мира: имбирь — 1 ч.л. на долька лимона — прекрасное противовоспалительное средство и тонизирующее, чабрец — хорош к мясу, можно самим собирать, гвоздика — в маленьком заварном чайнике 7 гвоздик заварить — прекрасное очищающее, тонизирующее и очень полезное для почек чаеугощение, шафран

печень, у кого-то — почки... Сейчас достаточно литературы, чтобы подобрать метод и способ очищения.

И в заключение: такие заболевания, как кандидоз, дисбактериоз, хронический спастический колит, сопутствуют друг другу. В таких случаях лечение надо начинать всегда с простого — с режима питания. Не рекомендуется принимать пищу сразу же после работы или непосредственно перед ее началом. Нельзя запивать пищу во время еды. Не говорю уже о том, что во время трапезы старайтесь создать спокойную, комфортную обстановку.

Немаловажен прием витаминов с микроэлементами. Угнетая микрофлору кишечника, многие противомикробные средства приводят к возникновению дисбактериоза. При этом синтез собственных витаминов нормальной микрофлорой снижается, что приводит к витаминной недостаточности, к снижению сопротивляемости организма к инфекции и к токсинам, к нарушениям процесса всасывания в кишечнике разных ингредиентов пищи. Поэтому наряду с витаминами необходимы макро- и микроэлементы. Такие, как кальций, железо, цинк и селен.

Адрес: Цедилину Владимиру Юрьевичу, 357500, Ставропольский край, г.Пятигорск, г/п, а/я 215.

По возможности, надо избегать стрессов и принимать здоровую, свежую, полноценную пищу, ведь наш иммунитет напрямую зависит как от ее качества, так и от усвоения съеденного пищеварительным трактом.

Жизнь после смерти

...Это было на космодроме Байконур, куда я с группой специалистов прилетел в командировку. Работал я тогда Главным конструктором оборонного предприятия. Картина, которую я увидел на космодроме, для меня как специалиста оказалась роковой: на площадке стоит никому не нужный гордость отечественной космонавтики космический корабль «Буран» со сломанным шасси... Тот самый «Буран», над созданием которого работали лучшие умы инженеров, проектировщиков и куда были вложены колоссальные средства! Трагедия отечественной космонавтики стала трагедией и для многих из нас, в том числе и для меня.

Мне стало сразу плохо. Вначале думал — отравился, потом оказалось, инфаркт. Позже были и второй инфаркт, и даже клиническая смерть. Так я стал неработающим инвалидом со стенозом сердечных артерий, хронической пневмонией, гепатитом, колитом. Мне даже назначили операцию шунтирования.

Не секрет, что когда человек попадает в сложную ситуацию, особенно если это связано с физическим недомоганием, он начинает искать выход, пытаясь себе помочь, чтобы занять достойную нишу в настоящем и будущем. Вот и я стал судорожно искать выход из создавшейся ситуации. Ну, скажите, кому хочется быть инвалидом в сорок с небольшим лет? По роду своей деятельности я был связан с медициной: мы

Если бы мне не сказали заранее, что человек, с которым я буду беседовать, перенес два инфаркта и клиническую смерть, признаюсь, никогда бы в это не поверила. Передо мной был с виду абсолютно здоровый, бодрый, розовощекий мужчина средних лет, ясный и лучистый взгляд которого не оставлял даже тени сомнения в стабильности его здоровья.

В моей журналистской практике были встречи и с простыми людьми, и со всемирно известными учеными, академиками, пережившими клиническую смерть, но всех их объединяла одна характерная деталь: землистый цвет лица. Мой же собеседник, Евгений Николаевич Будко, которому помогли там, где официальная медицина оказалась бессильна, ритительно отличался от них.

Увидев нескрываемое удивление и недоумение в моих глазах, он сам начал рассказ обо всем, что с ним произошло.

разрабатывали разные приборы, даже создали скрининг-центр — систему, позволяющую сделать контроль большого количества людей и отобрать профильных больных практически для любого медицинского учреждения, в том числе для Научно-исследовательского института профилактической кардиологии, куда я и поехал в первую очередь на консультацию.

Никто из специалистов-медиков никаких обнадеживающих советов мне не дал. Слишком сложными оказались последствия моих заболеваний.

И тогда я сам начал усиленно изучать медицинскую литературу, знакомиться с рецептами народной медицины. По совету родных стал делать компрессы из голубой глины (благо, карьер был рядом с дачей). Нередко мне приходилось наблюдать, как приезжающие к нам иностранцы, чаще — амери-

канцы, пользуются этим карьером. Для чего пригонят экскаватор, тот выроет яму в котловане, затем заливают ее водой и месяц там купаются, принимая глиняные ванны. Я тоже в какой-то степени решил последовать их примеру и терпеливо накладывал на грудь, в основном на область сердца, компрессы из глины.

Помогло. Стал активно двигаться, даже работать на огороде.

Однажды в «ЗОЖ» я прочел статью о методе лечения профессора В.А. Иванченко. Заинтересовался. Приехал в Москву. Сейчас вы меня видите уже после седьмого сеанса лечения. Интересная деталь: первые три сеанса прошли гладко, общее состояние здоровья улучшилось. Стало легче дышать, я мог быстрее ходить, не останавливаясь для передышки через каждые сто метров. И вдруг перед четвертым сеансом мне стало пло-

хо: неожиданно поднялось давление, и началось что-то наподобие того, что испытывают женщины во время родовых схваток. Думал, пришел конец. Хотя об этом не принято говорить, но скажу: минут сорок я просидел в туалете. Из меня без клизм вышло огромное количество шлаков: тут были и живые микроорганизмы, и (извините!) глисты, и причудливой формы камни... В общем, всего не перечислить! Еще какое-то время чувствовал некоторую слабость, а потом все прошло. Позже очистились легкие — из них вышло огромное количество желто-черной мокроты.

Еще до первой встречи с профессором, как инженер, занимающийся к тому же вопросами медицины, понял, что нужна новая модель — своего рода система, которая могла бы лечить не только одну болезнь, а стимулировать поврежденный орган, проводить его регенерацию. Причем это должно касаться не только сердечных заболеваний, но и других, поскольку болезнь — это всегда отклонение от нормы, разногласие между человеком и окружающей средой.

Мои соображения по поводу системности лечения совпали с методом доктора Иванченко. В его методике заложено восемь четко определенных частотно-резонансных методик, с помощью которых охвачен весь диапазон тонких полевых структур. Это означает, что Валерий Андреевич Иванченко снимает блокады организма и пробуждает основные цент-

ры, заставляя их работать на поврежденные органы. С помощью 8-10 аппаратов доктор восстанавливает резервы всего организма.

Сейчас я могу с уверенностью сказать, что от прошлых заболеваний не осталось и следа, а по шкале показателей доктора Иванченко у меня нулевой процент болезней.

Чтобы проверить, действительно ли я абсолютно здоров, я провел эксперимент в метро — трижды бежал вверх по ступенькам эскалатора и не почувствовал себя плохо. Более того, моя жена, которая не могла даже самостоятельно одеться, вылечила плечелопаточный периартрит, гепатит, холецистит, колит, цистит... А внук перестал мучиться врожденными запорами.

После такого впечатляющего рассказа я встретила с Валерием Андреевичем Иванченко, чтобы уточнить несколько вопросов.

«ЗОЖ»: Как вам удалось добиться такого ошеломляющего результата — избавить человека от тяжелой операции?! Не считите за провокацию, но, судя по тому, что происходило с вашим пациентом, напрашивается вопрос: не является ли ваша методика обыкновенной системой очищения организма?

Валерий ИВАНЧЕНКО: Нет. Это целый комплекс методов: частотно-резонансная, магниторезонансная, компьютерная терапия, электропунктура, система аппаратов, убивающих микробы и спо-

собствующих очищению организма. Вообще я сторонник методики, признаваемой еще со времен древней индийской медицины. Как говорили древние индийские йоги, каждый должен найти свою индивидуальную частоту, так называемые космические вибрации, которые управляют всем организмом и приводят к гармонии с природой и космосом. Подбор индивидуальной частоты дает мощные, сенсационные результаты, которых другими методами достичь невозможно. Например, миомы. Совсем недавно мною был поставлен рекорд: за пять сеансов у пациентки рассосалась восьминедельная миома. Это достоверные документальные данные, подтвержденные УЗИ. Или другой случай. Зоб узловой, опухоль в 3 сантиметра исчезла буквально за четыре сеанса. У большинства больных такие заболевания излечиваются быстро и эффективно. Каждому больному для лечения подбирается его индивидуальная методика: одному больше подходит такой спектр, где удаляются микробы, другому — другой...

«ЗОЖ»: И все это отслеживают приборы?

В.И.: Да. В нашем Центре (095-919-84-40) работа сосредоточена на подъеме противомикробного, противовирусного, противоопухолевого иммунитета. Мы можем даже за несколько сеансов вылечить гепатит С, избавиться от хламидий, цитомегаловирусов, хотя это требует много времени, потому что каждому нужно подбирать резонансные частоты, используя несколько различных ме-

тодик. Никакие таблетки не используем.

«ЗОЖ»: А гомеопатические препараты вы применяете?

В.И.: Да. Применяем гомеопатию и магнитотерапию, с помощью специальных магнитов-аппликаторов воздействуем на конкретные области. Сейчас это актуально во всем мире. Недавно я побывал в Тибете и Индии, там очень эффективно используются цвето-резонансная терапия (воздействие светом с определенной длиной волны). Это намного эффективнее, чем все остальное. Проблема заключается лишь в том, чтобы подобрать цвет конкретно к человеку. Например, зеленый цвет действует как противоопухолевый, но может и вызывать опухоль. Поэтому нужно подобрать определенный участок спектра зеленого цвета, который обладает противораковым действием. Это новая и достаточно сложная область медицины, требующая строгого индивидуального подхода.

Практически каждый, кто приходит к нам, даже за один сеанс избавляется от боли. Сеанс может длиться 4-5, иногда и 12 часов. Процесс достаточно трудоемкий, но результат говорит сам за себя.

«ЗОЖ»: Вы хотите сказать, что лечите любое заболевание?

В.И.: Нет, это не так, есть заболевания, за которые мы не беремся: эпилепсия, болезнь Паркинсона, наркомания, психозы. Лечению поддается то, на что можно воздействовать частотой.

Например, у пациента дистрофия сетчатки, он почти ничего не видит. За счет регенерации с помощью частот мы обычно восстанавливаем зрение. Буквально за 1-2 сеанса пропадает шум в ушах, который раньше не поддавался никаким методам лечения. Хорошо лечатся отиты, лабиринтиты, гипертония, головокружение.

«ЗОЖ»: Все это отдаленно напоминает иглотерапию...

В.И.: Я действительно учился иглотерапии в медицинском институте и в институте традиционной медицины в Китае, но сейчас от этой методики отказался и перешел только на частотный метод. Это позволяет проводить лечение бесконтактно и безболезненно.

Не могу назвать себя первооткрывателем. Отдельные элементы частотной терапии есть у немецких ученых Мореля, Келлера, у американки Хильды Кларк. Обычно в этих странах и в России используется одна методика. Подобного комплекса лечения, где применяют 7-9 методик, не знаю. Если видим, что пациенту какая-то методика не подходит, начинаем использовать другую.

Будущее за такими методами лечения. Они практически безвредны, не имеют противопоказаний. При нормальном подборе частот можно лечить почти любую патологию.

В наш Центр приходят люди, от которых отказалась официальная медицина. Это для них — последняя инстанция, дарующая здоровье.

Беседу вела Светлана СОЛДАТЕНКОВА.

Я У МЕНЯ СВОЙ МЕТОД ПРОТИВ АСТМЫ!

Мы с женой приверженцы ЗОЖ с 2000 г. Я агроном, 40 лет занимался садоводством, овощеводством и защитой растений. Сейчас выращиваю 27 видов лекарственных трав и помогаю людям силами природы избавиться от недугов. Полагаю, что все болезни излечимы.

В 1997 году ко мне приехал выписанный из Свердловской (ныне Екатеринбургской) областной больницы Николай Уфимцев. У него была запущенная бронхиальная астма. Жене сказали, что жить ему осталось не больше двух месяцев. Когда они пришли ко мне, Уфимцев выглядел, как 60-летний старик, а ему тогда еще и 50 не исполнилось.

Мы долго разговаривали, я расспрашивал о болезни и жизненных принципах, обидах, свойствах характера. Потом подарил Николаю траву иссоп и рассказал, как пользоваться рецептом. Через две недели он приехал ко мне на своих «Жигулях», веселый, жизнерадостный, довольный — не узнать. Все наладилось. Потом я занимался и с их дочерью, у которой в 21 год тоже обнаружилась астма. Вот уже шесть лет семья Уфимцевых живет в радости, забросив ингаляторы и таблетки.

Мой метод простой, только не ленись, а в результате получается 100% излечения (и к тому же бесплатного!), хотя официально астма признана хронической болезнью. Сообщаю свой способ, включающий четыре средства:

1. Отвар из иссопа: 2 столовые ложки на 0,5 л воды кипятить 7-10 мин. на слабом огне, томить 15-20 мин. Пить маленькими глотками по 150-170 г трижды в день за 30 мин. до еды (то есть 0,5 л в день). Курс — 10-12 дней. Перед приемом отвара прочитать «Отче наш» и поблагодарить Бога после питья. Детям до 8 лет достаточно пить отвар по 100 г в течение 4-5 дней.

2. В течение 6-8 дней прикладывать на грудь на 2,5-3 часа лепешку из бело-голубой глины на урине. Ежедневно лепешку делать новую.

3. Круглосуточно носить на груди в течение 3 месяцев просоленную шерстяную ткань. В 1 л кипятка всыпать по 1 столовой ложке листьев березы, ягод или корней шиповника, спорыша и кипятить 15-20 мин., настаивать 10 мин., процедить и 1 стакан выпить маленькими глотками. В остальной раствор всыпать 1,5 — 2 столовые ложки крупнозернистой соли и замочить в этом растворе на 20 мин. повязку. Отжав и высушив ткань, носить повязку 10-12 дней, после чего всю процедуру повторить снова.

4. За час до сна и утром обязательно обливаться холодной водой, лучше из ведра — это рекомендация пожизненная. Если больны почки, обливание следует заменить контрастным душем. Можно воспользоваться и рецептом тибетской медицины: шагать босиком по снегу, росе, льду, по сырой земле, считая до 108.

Лечение будет более эффективным, если заняться очисткой кишечника, печени, почек, крови, суставов.

Адрес: Карасеву Валентину Васильевичу, 431750, Республика Мордовия, Б-Березники, ул. К.Маркса, д. 103-А, тел: 2-22-25.

ФУНТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТОИТ ПУДА ЛЕЧЕНИЯ

В «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 год) напечатано мое письмо «К врачам не хожу уже 5 лет». В течение всего прошлого года из всех уголков России я получила множество теплых писем, и ни одно не осталось без ответа. Но письма продолжают приходить, и я решила написать еще раз и поделиться с читателями теми народными средствами, которые мне самой очень помогают.

Настойка для очищения кишечника, сосудов, суставов, повышения иммунитета: 4 лимона и 4 головки чеснока пропустить через мясорубку, полученную смесь поместить в 3-литровую банку,

залить 2,5 литра холодной кипяченой воды и закрыть полиэтиленовой крышкой. Через три дня процедить и хранить на нижней полке в холодильнике. Пить по 50 мл ежедневно утром за полчаса до еды. Начинать лечение лучше с сентября и вплоть до мая, летом сделать перерыв. Это средство является также хорошей профилактикой простудных заболеваний и гриппа.

Как-то в одном из журналов я прочитала о том, что «только невежественные люди болеют простудными заболеваниями и гриппом». Позволю себе согласиться с этим утверждением, поскольку разделяю общепризнанное мнение медиков о том, что «болезнь легче предупредить, чем ее лечить». Ведь недаром говорят, что «фунт предупреждения стоит пуда лечения».

А чтобы не оказаться жертвой собственной лени, предлагаю простой профилактический рецепт от ОРЗ и гриппа:

Одну головку чеснока среднего размера растереть на мелкой терке, полученную кашицу положить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через сутки взять одну чайную ложку полученного чесночного масла и одну чайную ложку выжатого из лимона сока, смешать это в деревянной ложке до получения белой смеси и пить три раза в день маленькими глотками за полчаса до еды. Лучше пить зимой, три месяца подряд, месяц перерыв. И никакие простуды и гриппы вам будут не страшны.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, Карачаево-Черкесская республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

И ВСЕГО-ТО: ПРАВИЛЬНО СЕБЯ КОРМИТЬ

Гипертония началась у меня в 44 года с потери сознания, ушиба позвоночника, перелома берцовой кости, отказа тазовых функ-

ции. Лежала на вытяжке, затем операция. Сейчас нога на шурупах. При запорах спасалась постным маслом. И до сих пор принимаю по одной — две ложки масла с едой, натошак пью стакан горячей воды с чайной ложкой яблочного уксуса. Так вот и решается моя проблема — без лекарств, только правильным питанием.

Считаю, что и многие другие болезни можно лечить таким образом. У меня давний панкреатит. И вот о нем — о том, что лучше есть, а чего избегать, — трудно услышать даже от врачей. Все дается личным опытом. Им и хочу поделиться.

При остром панкреатите для начала лучше всего хорошая больница, а в смысле питания — голод, два-три дня воздержаться от привычного объема пищи: немного гречки, кефира, сока. Несколько раз в день холод на поджелудочную, вода без газа, витамины, успокаивающие препараты, ферменты. Потом строгая диета, дробное питание — 5-6 раз в день. Не есть крепкие мясные и даже овощные бульоны. Все отварное. Обязательно — отварную свеклу, печеное яблоко. Исключить жир, черный хлеб, капусту, тесто, цитрусовые, шоколад, бобовые. Поменьше сладкого. И очень внимательно следить за своим состоянием. Я пила разные травы: ромашку, мяту, тысячелистник, бессмертник песчаный. За год съела 80 килограммов свеклы, просто очень хотелось почувствовать вкус свеклы. Острый панкреатит перешел в хронический, рецидивирующий с постоянным болевым синдромом и ферментной недостаточностью. Дали мне 2-ю группу инвалидности. Но я уже смогла допускать нарушения в диете. Понемногу стала есть помидоры, огурцы, лук. При нарушениях принимала ферменты.

И прислушивалась к себе. Тут и узнала про свой диабет — добавку ко всем болезням. Ферменты сокращала в зависимости от принимаемой пищи и совсем отказалась от них. В этом мне помог тренажер Фролова. Я перестала пить таблетки не только от панкреатита, но и от гепатита С (не вирусного). А продол-

жила пить травы. Особенно мяту — от диабета.

После трех месяцев дыхания по Фролову я перешла на эндогенное дыхание, в основном безапаратное. Оставила и многие травы, пила только зеленый чай с мятой. В прошлом году УЗИ показало только возрастные изменения в поджелудочной. На лечение у меня ушло 12 лет. Но ведь лечение не было очень тяжелым, тем более неприятным. Любая еда и питье могут быть удовольствием, все зависит от того, как себя настроить.

Так что верьте в свое исцеление питанием, придерживайтесь диеты, и болезнь пройдет.

Адрес: Зинькович Н. Г., 344090, г. Ростов-на-Дону, ул. Малиновского, д. 38/29, кв. 5.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ.

ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД

Я больна рассеянным склерозом много лет и только недавно поняла, насколько эта болезнь коварна и непредсказуема.

В 1989 году мне поставили этот диагноз и дали вторую группу инвалидности. Каждый год я лежала в больнице, но от лечения мне становилось все хуже. Тогда я решила сама разобраться с собой. Сведения в справочниках и энциклопедиях оказались очень короткими. Основной причиной заболевания все считали разрушение миелинового слоя нервных окончаний. Но от чего он разрушается? Из наблюдений над собой я пришла к заключению, что происходит это в результате самоотравления организма после гриппа, ангины, ОРЗ или какого другого инфекционного заболевания, особенно в случаях, когда человек, толком не долечившись, спешит выйти на работу. При этом риск усиливается, если работа сопряжена с большой эмоциональной нагрузкой. Отсюда неудивительно, что рассеянный склероз возникает часто у молодых людей, нервная система которых еще не окрепла.

Мне кажется, что у всех людей болезнь проявляется по-разному. У одних начинает слабеть спина, у

других — ноги, руки, падает зрение. На мой взгляд, в первую очередь поражаются те участки организма, которые испытывали наибольшее напряжение. Поэтому каждый больной рассеянным склерозом должен наблюдать очень внимательно за собой и выбирать индивидуальное лечение.

Одно могу сказать по своему опыту: избегайте всего горячего. Вредны горячий чай, суп, горячие ванны. Во-вторых, нельзя загорать, в-третьих, необходимо исключить алкоголь. Все это ведет к обострению рассеянного склероза.

Еще я пришла к выводу, что яды, которые образуются в организме, носят щелочной характер. Поэтому все рекомендации, которые дает Иван Павлович Неумывакин в вестнике «ЗОЖ» насчет лечения перекисью водорода, — как нельзя кстати. Перекись водорода — сильнейший окислитель. Именно кислота нейтрализует щелочь! Я полагаю, что в лечении РС могут помочь также никотиновая и аскорбиновая кислоты, приготовленные в стационарных условиях, — внутримышечно или внутривенно. Рекомендую также пить лимонную воду перед едой — утром, в обед и вечером. Третью лимона выжать в 100 мл воды и выпить. Сразу чувствуешь прилив сил и бодрости.

От спазм и судорог в ногах хорошо помогает душица. Пейте ее вместо чая — с медом (все прочее сладкое надо вообще исключить из рациона). И еще — каждый день делать очистительные клизмы, желательно по утрам, чтобы вывести из организма скопившиеся за день и ночь яды. По мере возможности хорошо заниматься физкультурой, но не перегружаться. Делать дыхательные упражнения с сильным выдохом в любое время дня. Принимайте настойку мордовника, это заставит нервные окончания не терять чувствительности. Я принимаю за 30 минут до еды — утром и днем — по 20 капель. После 20 дней приема — перерыв 10 дней.

И последний совет: не волноваться. Закаляйте свой организм. Надо бороться.

О себе: имею высшее химическое образование. Инвалид I группы.

Лариса.

г. Казань.

Лопух — врачеватель на все руки

Иван Захарович — старый сельский учитель. Ему уже перевалило за восемьдесят. Он сам удивляется, что живет так долго.

Все позади — стоны мятущейся души от неразделенной любви, долгие годы неудавшейся семейной жизни с Верочкой, где шла какая-то непонятная необъявленная хроническая война. Она не оставила ему детей. Ушла в мир иной двадцать лет назад. Последние годы ее были отмечены невыразимыми страданиями. Самые дорогостоящие лекарства, самые известные врачи не помогали. Сахарный диабет обсыпал ее тело зудящими высыпаниями, ночами она раздиралась до крови. Потом ее парализовал инсульт. При этом она постоянно требовала еды плачем и жалобами. Она всегда была голодна, сколько бы ни поглощала пищи.

Иван Захарович часто думает, что его испепеленное сердце неразделенной любовью к той, другой женщине, его тайные муки болезненных встреч на работе (работали они всю жизнь вместе — он преподавал русский язык, она — математику) послужили причиной Верочкиной злобы, зависти, ревности и, в результате, болезни. Но сам же отвергает эту причину. Ведь ни разу, получив отказ любимой, женившись — пусть с горя — на Верочке, он не нарушил супружеской верности. А Верочка всю жизнь попрекала его: «Иди к ней, она тебе дороже, ты день и ночь только и думаешь о ней, она стоит между нами!».

Каждое утро Иван Захарович идет рубить дрова в свою сельскую школу. Рубит бесплатно. Живет он в глубинке многострадальной России. Денег на уголь и на другие цивилизованные отопительные системы у школы нет. Выкручиваются сами. Слава Богу, на многие километры вокруг их заброшенного поселка растилается тайга.

Полдень — пора отдохнуть. Лопуховое царство у дальнего забора в самом разгаре буйного роста, но еще не цветет. Иван Захарович срезает громадные листья — в пору от дождя прикрываться — садовыми

ножницами у самого корневища. Хромоногий конь Митроша, живущий у Ивана Захаровича вот уже 10 лет, что-то прихворнул — покашливает. Надо бы подлечить. Сварить овсяную похлебку и порубленные лопуховые листья добавить, а то и корневище не повредит. Болезненные суставы обмотать на ночь. Мается лошадка. Годков уже под двадцать.

Лопух для Ивана Захаровича — снадобье от многих болезней. Он знает почти все лечебные лопуховые тайны и часто произносит четверостишие поэта А.Бузни:

Не тот лопух, что
в зарослях у стен, —
А тот, кто, мучаясь
подагрой и лысея,
Лопух ногою топчет,
между тем
Познать целебность
корня не умея.

Русское название «Лопух» растение получило из-за его широких листьев. Родовое латинское название — *Arctium* — произошло от древнегреческого «arctos», что означает север, медведь. *Lappa* переводится как медведь цепляющийся.

В русском языке даже само слово «лопух» приобрело нарицательное значение и в разговорной речи применяется к людям простоватым, которых ничего

не стоит обмануть. В этом отразилось представление о лопухе как о самом обычном растении, которое можно встретить под любым забором и в каждой канаве. И кажется, что нет проще растения. А между тем еще в глубокой древности его отличали как прекраснейшее лекарственное средство. Народная медицина, целители и знахари лечили корнями и листьями лопуха задержку мочеиспускания и сухость кожи при недостаточности потоотделения (есть и такая болезнь, только трудно она распознается), при старческой почесухе, при себореех различной этиологии, при гнойных бронхитах, бронхиальной астме, завалах в кишечнике, при сахарном диабете и многих других заболеваниях.

● **Абсцесс, нарыв, фурункул, воспаленное затвердение на теле, взбухание темных родинок, герпес.**

Свежий корень однолетнего лопуха нажевать при еще голодной слюне натошак и прикладывать эту нажеванную массу на сутки на болезненные места. Для быстрого и успешного завершения процесса лечения рекомендуется при этом принимать настой из корней лопуха — 1 столовую ложку сухих корней заварить стаканом кипятка, настоять ночь; выпить целый стакан утром, после разжевывания свежего корня.

● **Холецистит, сахарный инсулинонезависимый диабет, печеночные и почечные отеки, скудость мочеоттока, простатит, фиброзные узлы в матке, желчекаменная и почечнокаменная болезни.**

В таких случаях препараты лопуха принимают в виде:

— сока из листьев — по 2 ст.ложки 3 раза в день непосредственно перед едой;

— настоя из сухих листьев — 2 ст.ложки порошка на 0,5 л кипятка, настаивать ночь; пить по 3/4 стакана 3

раза в день за 10-15 мин. до еды или же через час после еды.

Фармакологическое действие лопуха в этих случаях: диуретическое, желчегонное, дезинфицирующее и потогонное, что стимулирует протеолитические ферменты, улучшает инсулиновую функцию поджелудочной железы, увеличивает количество гликогена в печени, активизирует обмен веществ.

● **Подагра, ревматизм суставов, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, запоры.**

Лечение: корневище лопуха — как в свежем, так и в сухом виде. 2 ст.ложки смолотого в порошок сухого корня на 0,5 л кипятка, настаивают ночь. 2 ст.ложки свежего корня залить холодной кипяченой или сырой колодезной (родниковой) водой, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды или через час после.

Больные суставы обертывать свежими листьями лопуха, предварительно обильно смазав место поражения медом. Растереть в порошок 2 таблетки отечественного аспирина и обсыпать порошком больное место, уже смазанное медом, затем в три слоя наворачивать листья лопуха и укрепить мягкой натуральной тканью.

Фармакологическое действие препарата: очищение сосудов, мочегонное, анальгетическое, то есть обезболивающее, противовоспалительное, антибактериальное, снижающее мочевую кислоту в крови, потогонное.

● **При различных заболеваниях кожного покрова: нагноениях и высыпаниях на коже на почве скрофулеза, эмпиго, старческом зуде, экземе, экссудативной и узелковой эритеме.**

100 г свежего корня ло-

пуха растереть в ступке до сметанообразной массы, смешать с 500 г нутряного свиного жира, настоять трое суток в теплом месте, затем подогреть до 70-80°C, не доводя до кипения, процедить и отжать через сложенную в три слоя марлечку. Наполненные баночки хранятся в холодильнике.

Наносить на пораженные места интенсивным втиранием 2 раза в день — утром и вечером.

При неприятии такого рецепта предлагается более простой и менее трудоемкий способ: 100 г свежего корня лопуха залить 500 г оливкового масла, добавить 1 головку чеснока (дольки), настоять на солнце одну неделю в стеклянной посуде при хорошо закрытой крышке. На восьмой день хорошенько растереть сырье и процедить через марлечку. Пользоваться также 2 раза в день, втирая в пораженные места. При этом 3 раза в день употреблять по 3/4 стакана водного настоя корней лопуха (2 ст. ложки размельченного корня, свежего или сухого, залить: свежий — 0,5 л холодной кипяченой воды, сухой — 0,5 л кипятка). По возможности, употреблять сок из листьев — по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Фармакологическое действие: очищающее покровы кожи, противозудное, противовоспалительное, нормализующее обмен веществ, антиаллергическое.

● **Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит, хронические запоры, геморрой, отеки голеностопных суставов, рахит, задержка месячных, запоры.**

Плоды лопуха вместе с околоплодником, высушенные в тени и растертые — 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Пить по стакану утром натощак и вечером перед едой.

Фармакологическое действие: антисептическое, ранозаживляющее, увеличивающее кишечную мотори-

ку, послабляющее, противоопухолевое.

● **Гнездовая, тотальная аллопеция (плешиность), красные угри (воспаление сальных желез), огневища кожи лица.**

Настой лопуха (свежего или сухого) — по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой. Во время еды употреблять по 2 драже метионина + 1 драже фолиевой кислоты. Вышеупомянутое «репейное масло», приготовленное вместе с чесноком, интенсивно втирать в кожу головы 3 раза в день. Смыть перед сном водой с горчицей. Горчичный настой должен быть приготовлен индивидуально, учитывая возможности кожи — чтобы чуть-чуть пощипывало, а не горело. После смывания кожу головы высушить феном и на ночь втереть репейное масло, массируя кожу легкими прикосновениями пальцев, и обернуть голову ситцевой косынкой. Курс лечения — 40 дней.

То же лечение и при себорее — при этом излечение наступает через две недели.

При красных угрях и лицевых огневищах кожи можно использовать еще и маски из растертых свежих корней или из зеленых листьев (черешки убираются) — на целую ночь.

Лечение можно проводить и втиранием в кожу водочного настоя корня лопуха — кому что подойдет.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, антигрибковое, стимулирующее рост волос, противопаразитическое, нормализующее гормональный обмен.

● **Гнойные раны и даже рак кожи.**

Лечат орошениями, накладыванием повязок, примочек из свежего сока из листьев лопуха, не забывая при этом принимать настой лопухового корня или сока вовнутрь.

Но это опять индивидуально — как кто приспособится к своему организму.

● **При затяжном, надрыв-**

ном горловом кашле у детей аллергического характера с закладыванием носовых ходов в период весеннего цветения и слезотечении.

Корень лопуха, свежий или сухой, — 20 г залить 0,5 л кипящего молока, томить на водяной бане 2 часа, не доводя до кипения, с открытой крышкой; затем дать отстояться еще 2 часа, отцедить. Давать пить ребенку в теплом виде по 50 г 5-6 раз в день, независимо от еды.

Фармакологическое действие: обволакивающее, антиаллергическое.

● У женщин очень часто после родов и кормления ребенка грудью нарушается гормональный обмен щитовидной железы — увеличивается вес, наблюдается ненормальное увеличение грудных желез, полнеют плечи и руки.

В этом случае корни лопуха, его листья, плоды и цветы можно употребить, подбирая метод лечения индивидуально, прислушиваясь к своему организму.

Лечение долгое, но лопух, применяемый в разумных пределах, не наносит вреда. Ведь многие народы издавна употребляют его в пищу.

● **Способ лечения застарелой экземы по методике О.П.Попова (1970 г).**

По этому методу местное лечение кожных покровов проводят с принятием внутрь отвара корня

лопуха (15 г на 200 г кипятка, довести до кипения, остудить) — по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Для внешнего лечения: 10 ст. ложек свежего корня на 5-6 литров воды, кипятить 3-4 минуты и дать остыть до температуры 40-42°C. Этим отваром смачивают старую простыню (лучше всего махровую), слегка отжимают и обертывают ею все тело больного, кладут его на клеенку (целлофан), под нею — сухая простыня или легкое одеяло, которым еще раз хорошо укутывают больного, но так обертывают мокрую простыню, чтобы ноги не касались одна другой. Накрывают больного сверху тонким шерстяным одеялом, закрепляя его булавками и оставляя больного на 2-2,5 часа лежать на спине, в удобной позе. Если он уснет, то не надо будить — пусть спит, пока не проснется сам. Следить, чтобы больной не переохладился: если мерзнет — укрыть еще одеялом.

Такие процедуры рекомендуются делать 1 раз в сутки, лучше на ночь. Через 6 процедур сделать перерыв на сутки. Трудиться до тех пор, пока тело не очистится от струпилов и не порозовеет. Курс лечения — 3-4 недели.

Таким же способом лечат и рецидивирующий ревматизм.

В Японии это растение называют «Габо». На многих крестьянских полях этой страны можно увидеть заботливо ухоженные грядки лопуха. Его используют в пищу — и листья, и корни. Корни лопуха первого года жизни — толстые и сочные. На плодородной почве они достигают 60 см длины при 5-6 см толщины. К осени они накапливают до 40% полисахарида инулина. Содержат они в себе горькие, жироподобные вещества, лигнин, белки. После отваривания корни пригодны в пищу. Сухие, смолотые в муку корни добавляли в ржаное тесто и выпекали особый лечебный хлеб для диабетиков, почечников и печеночников. Использовали такую муку, слегка поджаренную, и для приготовления кофе.

Корнями лопуха заправляли супы, из черешков молодых листьев готовили варенье, пекли лепешки и жарили котлеты.

Мед, воск, живица — от бронхита

Часто встречаю в вестнике просьбы подсказать лечение бронхита. Решила рассказать свою историю. У моего сына много лет был хронический бронхит. Вылечила его так.

1 стакан воска измельчить,

1 стакан подсолнечного нерафинированного масла,

1 стакан цветочного меда,

1 стакан сосновой смолы (живицы).

Все компоненты выложила в эмалированную кастрюлю, поставила на слабый огонь и, помешивая, довела до однородной массы, но не кипятила.

Получилась литровая банка смеси. Поставила ее в холодильник и поила сына по 1 чайной ложке за полчаса до еды, давая запить 0,5 стакана горячего молока.

Сын выпил всего одну литровую банку, и уже десять лет бронхит его не беспокоит.

Адрес: Аникиной А.А., 664017, г. Иркутск, ул. Помяловского, д.17, кв. 24.

Горчичный компресс от болей в суставах

Когда щелкает и болит сустав большого пальца руки, возьмите 100 г камфарного масла, 100 г сухой горчицы и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфарное масло и горчицу следует перемешать до однородной массы, 2 белка взбить в пену и постепенно вливать в массу, быстро помешивая. Лекарство готово. Перелейте в ба-

ночку и плотно закройте. Держите в темном месте. Натирайте на ночь суставчики и делайте компресс — целлофан, бинт и что-то теплое сверху.

Адрес: Алешкиной Валентине Григорьевне, 143100, Московская область, г. Руза, ул. Колесникова, дом 4, кв. 43.

Волшебная сила марьяна корня

Знаю несколько проверенных на собственном опыте хороших рецептов. Язва желудка, полипы в желудке, полипы в пищеводе, язва 12-перстной кишки — все эти болячки успешно лечатся таким составом:

1 кг хорошего меда, лучше первой качки, 1 кг сливочного топленого деревенского масла, все положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5—2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Капните капельку в ложку, если не расплывается — значит, готов. Немного остудить, перелить в банку — и в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке утром натощак, но некоторые, знаю, пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке. Этого состава хватает, чтобы навсегда избавиться от проблем с ЖКТ.

Я многим советовала этот состав, и он действительно помог.

Читательницы вестника часто жалуются на женские болезни: эрозию, миому, кисту, бесплодие. От всей этой напасти можно попробовать замечательный марьян корень. Мои прабабушка, бабушка и мама всегда лечили им женские болезни.

Марьян корень выкапывали (лучше это делать в мае), хорошо промывали, сушили, скоблили, но не

чистили, мелко резали, складывали в бутылку и заливали хорошей водкой (или самогоном, но крепостью не более 40°). На 0,5 л водки — 50 граммов сырого корня.

Настаивали 10—14 дней в темном месте, хранили на холоде. Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, месяц пили, 10 дней отдых и так до полного выздоровления. Для лечения от бесплодия прабабушка советовала настойку начинать пить в среду, пятницу или субботу, перед тем как начать лечение, прочитать 9 раз «Отче наш».

Рецепт проверенный, многие женщины обрели счастье материнства. У меня у самой шестеро взрослых детей, поэтому я особенно радуюсь, когда женщины благодарят меня за рождение малыша!

Последний совет — от судорог. Когда судорога ночью сведет ноги, нужно просто-напросто укутать мизинец своей руки, так сильно, чтобы почувствовать боль, и судорога сразу уходит. Попробуйте, поможет!

Адрес: Бондаревой Лидии Павловне, 633332, Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш.

Желудку — календулу, суставам — жгучий перец

Язвой желудка я страдала 20 лет. Однажды мне посоветовали вот что.

Собрать цветы календулы на восходе солнца, промыть и высушить. В темную бутылку положить 2 части сухих цветов и залить 1 частью водки. Оставить на 5 дней. Пить по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Чтобы настойка не так жгла желудок, подержать ее немного во

рту и глотать медленно, смакуя.

С тех пор прошло 8 лет, на желудок я не жалуюсь, могу все кушать — и жареное, и вареное.

А снять боль и воспаление суставов мне помогают мази и растирки из красного жгучего перца, горчицы или керосина. При сильном обострении растираться интенсивно не следует — облегчение будет временным, а воспаленный корешок, когда от него отхлынет кровь, заболит еще больше. Достаточно втирать состав легкими поглаживающими движениями.

Растирка готовится так: смешивают 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5—10 (в зависимости от желаемой крепости) стручков красного жгучего перца, перемолотых на мясорубке. Настаивают в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая, потом процеживают. Втирают в болезненную область и обматывают больное место шерстью.

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917, г. Таганрог Ростовской обл., ул. Дачная, д. 83.

Адамов корень и жжет, и лечит

После публикации в «ЗОЖ» № 2 за 2003 г. моей заметки «Адамов корень жжет, но лечит» я получила много писем из разных городов и поселков России. Люди спрашивают, что представляет собой это растение, где растет, где купить, иногда просят даже выслать. Многие не вкладывают чистые конверты для ответа, да и отвечать на каждое письмо мне трудно. Поэтому снова написала в «ЗОЖ».

Ботаническое название растения — тамус обыкновенный, иногда его назы-

или адамов корень, или недоступ-корень.

Растение представляет собой лиану с несколькими длинными стеблями. Растет среди кустарников и деревьев. Листья на длинных черешках. Цветки невзрачные, мелкие, зеленовато-желтые. Корень продолговатый, толстый, темно-бурый или даже черный снаружи, длиной до 1 м. В изломе сочный, желтоватый, мажущийся, как масло. Ягоды ядовитые, ярко-красные. Растет в изобилии по всему Кавказу и Крыму. Применяют как лекарственное растение наружно при ревматизме, радикулите и при ревматических воспалениях суставов. Можно делать настои на водке. От гайморита натирают срезом лобную часть и переносицу. Лучше предварительно лицо прогреть. Жжет сильно, но терпимо.

В дополнение хочу сообщить еще средства от гайморита.

В парилке горячий березовый веник прикладывать к лицу и держать, сколько возможно. Дышать веником, временами переворачивая и встряхивая. Повторять как можно чаще.

На лоб — согревающий компресс из просоленной шерсти, смоченной соком картофеля. На ночь мешочек с горячей солью.

Я была свидетельницей лечения адамовым корнем много лет назад. А вот процедуры с веником делаю регулярно сама.

Адрес: Бычковой Т.П., 624070, Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Энтузиастов, д. 9.

Сладкий лук помог при ушибе

Мне 35 лет. Я хотел бы поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» одним очень дешевым и эффективным способом борьбы

с ушибами, растяжениями, вывихами и опухолью.

У меня когда-то давно была тяжелейшая травма позвоночника, компрессионный перелом 5-го шейного позвонка с повреждением спинного мозга со всеми вытекающими из этого последствиями. Как я выжил, знают лишь Господь Бог, мама да я.

Чтобы хоть как-то поддерживать жизненный тонус, я стараюсь давать себе посильные нагрузки. Каждый день по 1,5—2 часа я вертикально стою в специально сооруженном для этого станке. Спасибо моему другу Владимиру Якушкину за то, что он изготовил для меня этот станок. Тренажер оказался достаточно удобным. Но как бы вещь ни была удобной, и с ней случаются неприятности.

Во время одного из занятий на тренажере оборвался страховочный ремень, и я грохнулся на пол. Шуму было много, но и последствия неудачного падения оказались достаточно велики. Я сильно повредил бедро от колена, было чудовищное растяжение, вывих и быстро образовавшаяся гигантских размеров опухоль.

В этот же день мне позвонил знакомый, поинтересовался моими делами. Я ему рассказал о случившемся. Он посоветовал мне взять горькую луковицу, мелко-мелко ее искрошить, можно натереть на терке, посыпать сахарным песком (я брал на глазок, примерно одну столовую ложку) и быстро наложить всю смесь на больное место, перевязать бинтом, предварительно подложив полиэтиленовую прокладку (чтобы сок луковицы не впитался в бинт). Перед сном повязку с вновь приготовленной смесью необходимо сменить. Если нет перелома, то на следующее утро опухоль сходит, а через 2—3 дня от нее не остается и следа.

Адрес: Гордееву Юрию Валерьевичу, 242121, Брянская обл., Навлинский р-н, с. Бяково, ул. Садовая, д. 73 «А».

Рецепт от ожога работает!

Хочу поблагодарить М.В. Новосельцеву из п. Рудный-1, Приморского края за рецепт мази от ожога, опубликованный в «ЗОЖ» № 7 за 2000 г.

Наш сосед нечаянно обварился кипятком в бане. Был очень сильный ожог руки и всего бока. Ему выписали разные мази, но, увы, они мало помогали. Тогда я показала ему рецепт из «ЗОЖ». Он приготовил мазь, стал смазывать.

Дело было в январе, он надевал куртку на одну руку, а тут смотрю, куртка на обе руки надета. Значит, рецепт помог.

Лилия Сергеевна Кезина.

г. Пенза.

«ЗОЖ»: Что ж, повторим рецепт М.В. Новосельцевой (692424, п. Рудный-1, Кавалеровский р-н, Приморский край, ул. Заречная, 15):

От ожога. 1 часть воска пчелиного, 3 части постного масла (лучше подсолнечного). Разогреть на огне воск с маслом (не отходить, а то «сбежит»), тщательно перемешать, остудить, намазать на марлю тоненько ложкой из «нержавейки», приложить к ожогу. Жжение прекращается мгновенно. Я много раз обжигалась, но это средство быстро заживляло ожоги, не оставляя рубцов. Мазь хранить на средней полке в холодильнике.

Спасло бабушкино средство

Хочу поделиться рецептом лечения, как говорила моя бабушка, «нехороших ран». Она так называла те раны, которые задевали кость, начинали гноиться, постепенно заражая весь организм.

Мой дед Петр Батурин был участником русско-японской войны. В бою под Мухденем артиллерийским снарядом ему разворотило весь тазобедренный сустав. Провалившись более года по госпиталям, мой дед был направлен вначале в Омск, а потом на повозке в сопровождении двух солдат был привезен умирать в родную деревню. Дело было поздней осенью, деду было двадцать два года. Так вот бабушка, которая тоже была совсем молодой, каждый день топила русскую печь березовыми дровами, а когда дрова прогорали и оставался в печи ало-золотистый жар, он выгребался на загнеток. Деда укладывали рядом на специальном топчане. Рану открывали и прогревали сухим жаром. Прогревание длилось, «пока испечется в печи хлеб», то есть минут 40—60. При этом тщательно следили, чтобы не получить ожога.

Сухим жаром прогревалась и холщовая повязка, которую бабушка ежедневно кипятила в березовом щелоке, и намазанная на повязку мазь. Через две недели дед сам стал приходить к печи и ложиться на топчан, а к весне уже делал всю мужскую работу на дворе. Кожа на ране была тонкая и от работы часто первое время лопалась и кровоточила. Лечение было одно и то же: прогревание сухим жаром и



бабушкина мазь на рану. Дед после этого ранения прожил почти семьдесят лет, умер он, когда ему был 91 год. Он много работал, держал корову и лошадь. И лишь последние пять лет жизни ходил с тросточкой, слегка прихрамывая.

Моего младшего брата мама вылечила этим же способом. Когда ему было 13 лет, катаясь на лыжах, он налетел на пенек и ушиб ногу. От ушиба стала гнить кость голеностопа. Мальчика положили в больницу, сделали чистку, потом еще и еще, но нога продолжала гнить. Мама лечила его так же — прогреванием и мазью, рецепт которой знала от бабушки.

Вот он: смешать в равных частях хорошее свежее внутреннее свиное сало несоленое, еловую смолу и березовый деготь. Все положить в глиняный горшок, плотно закрыть крышкой, а сверху обмазать толстым слоем теста и поставить в вольный дух русской печки.

Что такое «вольный дух»? Это когда в печи испекли хлеб и она отдала хлебу свой сильный жар. На «вольный дух» в печь ставили упревать каши. Мазь должна простоять в печи сутки, постепенно остывая вместе с печью. Хранить ее надо в прохладном месте, каждый раз намазывая на повязку нужное количество мази и прогревая повязку перед наложением вместе с мазью сухим жаром.

Адрес: Кочневой Е.С., 622035, г. Нижний Тагил Свердловской обл., до востребования.

Мазь доктора Богушевич

Эта мазь от ожога может годами стоять в холодильнике, но пригодиться в любую минуту. Мазь приготовила для меня мама нашего уважаемого доктора Татьяны Ивановны Богушевич.

1 стакан овса обжарить до румяного цвета в 1 стакане свиного жира, добавить 5—10 г воска и процедить в эмалированную миску. Немного остудить и добавить 1 белок свежего куриного яйца (снесенного курочкой накануне). Взбивать, пока жир не загустеет. Смазывать несколько раз в день, не бинтуя.

Мазь очень эффективная, сразу снимает жжение и боль, за неделю ожог заживает.

Адрес: Манохиной Надежде Владимировне, 642007, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Маяковского, д. 14.

Хороша закуска!

От гриппа и ОРЗ меня спасает такая смесь.

1 кг петрушки с корнем,
2 кг сладкого перца,
2 кг спелых помидоров,
0,5 кг очищенного чеснока.

Все тщательно промыть, просушить, пропустить через мясорубку. В получившуюся массу положить:

1 чайную ложку молотого черного перца,

20 столовых ложек растительного масла,

30 чайных ложек сахара с горкой,

20 чайных ложек соли с горкой,

немного уксуса или лимонной кислоты.

Все хорошо перемешать, разложить по стерильным баночкам, разровнять поверхность и залить растительным маслом, одной чайной ложки достаточно, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Смесь отлично хранится всю зиму.

Пусть эта удивительная закуска всегда будет на вашем столе, достаточно одной чайной ложки на кусочек хлеба перед едой, и никакой грипп не грозит.

Адрес: Маркирьевой Валентине Семеновне,

660111, г. Красноярск, ул. Комарова, д. 7, кв. 9.

Перцовую настойку сделайте сами

Со дня опубликования моей заметки «Для роста волос» в «ЗОЖ» (№ 2 (230) за 2003 год) прошло почти полгода, а письма все идут и идут. Ответила более чем на 100 писем, теперь прошу вас опубликовать рецепт перцовой настойки от гнездной плешивости — это когда волосы полностью выпадают на ограниченных участках головы, как бы пятнами.

У моей мамы это заболевание выявилось на нервной почве. Рецепт ей дал профессор казанской республиканской больницы. Что могу сказать — рецепт помог!

Возьмите 300 г перцовой настойки (в принципе, она продается в аптеке, но если не найдете, сделайте сами: 5-6 горьких стручковых перцев потолките и залейте водкой (0,5 л) и фторокортовую мазь.

Процедуру удобнее делать на ночь — 1 раз в день. Ватой, смоченной в перцовой настойке, протереть облысевшие участки головы, а как подсохнет — помазать мазью. Процедуры повторять до тех пор, пока не закончится перцовая настойка. Тогда лечение нужно прекратить. Голову не укутывать (можно повязать легкую косынку). Мыть ее, как обычно, то есть по необходимости.

Сначала на месте пятен должен появиться пушок, а потом начнут отрастать волосы.

Адрес: Анисовой Валентине Васильевне, 693004, г. Южно-Сахалинск, ул. Авиационная, д. 74, кв. 79.

Про белую акацию

В 1986 году мы отдыхали в Ялте. Сняли квартиру у старушки. С погодой явно не повезло. В середине июня было прохладно, и море еще не прогрелось: температура воды 12—15 градусов. Муж, правда, купался. Он был закаленным человеком. По утрам делал зарядку, обливался холодной водой. А я... Дома все как-то недосуг. Я просто побродила у берега по воде несколько раз и... простыла. Поднялась температура, начался кашель.

Хозяйка, Степанида Алексеевна Радостина, принесла литровую кружку горячей настойки листьев и цветков белой акации с медом. Сказала: «Пей каждые 4 часа по 1/3 стакана, и все пройдет». Через 3 дня мне действительно стало лучше. Так я впервые узнала о лекарственных свойствах белой акации. В сарае у Степаниды Алексеевны висели мешочки и пучочки с разными травами. Я обратила внимание на пучки белой акации. В то время даже была популярна песня: «Белой акации гроздь душистые ночь напролет нас сводили с ума». И, действительно, цветы белой акации — чистые, нежные, белые, с запахом приятным. Белая акация растет на юге в садах, парках и вдоль дорог. Акацию белую любят пчелы и мед из нее желтый, тягучий и очень полезный. Степанида Алексеевна была травницей и по моей просьбе она дала мне рецепты белой акации, которые я бережно храню. Может, кому и пригодятся.

Отвар. 1 столовую ложку сырых или сухих цветков залить 0,5 л воды, прокипятить, остудить, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Отвар цветов акации белой — легкое слабительное средство, и используют его при заболевании

почек, мочевого пузыря и мочекаменной болезни. Женщины принимают отвар для спринцевания при белях.

Листья белой акации хороши при простуде, для снижения температуры и как отхаркивающее средство. Свежие листья заливают кипятком: 2 столовые ложки на 0,5 л воды, кипятят, остужают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения гастритов, при обострении язвенной болезни желудка применяют молодые побеги и листья. Их мелко режут, заполняют на 2/3 бутылку 0,5 л и заливают доверху водкой. Настаивают 2 недели. Пьют по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать эту водочную настойку для растирания при болях радикулита, болях мышц, ушибах.

Всем зожевцам желаю не болеть, не стареть, на мир с оптимизмом смотреть и не думать никогда, что бегут, бегут года.

Адрес: Мордвиновой Анастасии Ивановне, 656003, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Денисова, д. 150.

Тыквенный хвостик против зубной боли

Зубной врач вырывала мне зуб. Была сильная боль — корень остался. Удалила и его, но боль не проходила. Лечил. Стоматологические средства не помогли. Хирург посоветовал обратиться к невропатологу. Знакомая предложила народное средство: хвостик тыквы (тыква, кстати, постоянно в моем рационе) нарезать тонкой стружкой и залить кипятком в чашечке. Пусть настоится 1 час. Полоскать рот теплым настоем. После трех полосканий забыл о зубной боли. Те-

перь в доме всегда хранятся тыквенные хвостики.

После пищевого отравления в молодости долгие годы у меня был хронический колит с пониженной кислотностью. Лечение в стационаре, ежегодные курорты лишь на время улучшали состояние. А вот рецепт народной медицины помог кардинально: прекратилась ноющая боль, нормализовались желудочный сок и стул. Это было лет 10 назад.

Рецепт такой.

Собрать травы (все имеются в аптеке): цветки календулы, тысячелистник, лист подорожника, толокнянка, трава сенны. Смешать в равных частях. Взять 5 столовых ложек смеси, залить кипятком в литровой банке. Настаивать 1 час. Процедить через марлю. Пить по 1/3 стакана перед едой: при повышенной кислотности в теплом виде, при пониженной — за 30 мин. до еды не подогревая. Принимать 3 раза в день в течение 10—12 дней.

И еще один важный момент моей жизни — счастливая встреча с дыхательной гимнастикой Стрельниковой 15 лет назад. Благодаря этой гимнастике, которую до сих пор выполняю по 20—25 минут утром и вечером, я избавился от целого «букета» хронических недугов.

Мне 79. Не принимаю никаких лекарств. И сохраняю рабочую форму.

Адрес: Дебёлову Семену Кузьмичу, 347760, Ростовская обл., пос. Целина, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 4, кв. 1.

Про мазь из серы, буры и зеленого мыла

Когда мне было 35, я увлекалась всевозможными шампунями. Однажды купила очень дешевый синего цвета и вымыла го-

лову. После этого все и началось. Кожа головы начала шелушиться, покрылась коростами, которые я сдирала, а они появлялись снова. Голова постоянно чесалась, волосы вылезли, я была в отчаянии.

Ходила к врачам, лечилась, но результаты были неутешительные. На четвертом году болезни в очередной раз посетила кожно-венерологический диспансер. На приеме сидела молоденькая девушка, я в отчаянии подумала, что это практикантка и от нее толку ждать нечего. Выписала она мне мазь, как сейчас помню, которая состояла из 3 компонентов: сера, бура и зеленое мыло. Заказала мазь в аптеке по ее рецепту, получила «кашицу» в баночке. Придя домой, тщательно намазала всю голову, кожу под оставшимися волосами, завязала платком и оставила на три часа. Затем смыла голову горячей водой. И все. Ни назавтра, никогда более ничего не появилось на моей голове. Помогло с первого раза. На всякий случай я смазала голову еще один раз. Через пару месяцев у меня выросли густые волосы, каких не было даже в молодости.

В 50 лет стала бабушкой. И у внука — та же напасть. И голова, и лоб, и даже лицо — все покрылось коростой, чесалось, беспокоило, шелушилось. Врачи рекомендовали мазать растительным маслом и счесывать. Тут я и вспомнила опять о той мази. Попросила врача выписать рецепт ребенку. Сделали нам мазь в аптеке, помазали мальчика и смыли через час. На другой день осталось на щеках и лобике несколько сухих пятнышек. Помазали их, и через некоторое время осторожно ваткой смыли эти места. И все. Кожа у малыша очистилась. К сожалению, не по-

мню, в каких пропорциях берутся все компоненты для этой мази. Но ее готовили в аптеке, так что, думаю, и врачи могут подсказать, и работники аптеки знают, чего и сколько.

Второе заболевание, против которого тоже знаю проверенное средство, — бронхиальная астма.

Наша дочь закашляла в полтора года. Надрывала она нам душу этим кашлем и день, и ночь. Возили ее к морю в Крым (мы тогда жили в Сибири), кашель прекращался, а по возвращении домой примерно на 6-й день начинался снова. Однажды услышала от знакомой, что она вылечила астматический кашель, которым мучилась несколько лет (а ей уже было около 70), простыми средствами. А именно: в 400-граммовую эмалированную кружку, наполненную водой, засыпала 1 ст. ложку сухой крапивы и 1 ст. ложку сушеной мать-и-мачехи. Ставила на огонь, помещивая, доводила до кипения, но не кипятила. Сняв с огня, настаивала 20—30 минут. Этот настой разделила пополам. Половину выпила сразу горячим, вторую половину поставила в холодильник и перед употреблением подогрела.

Дочь нашу вылечили этим же настоем. И в дальнейшем, когда возникал кашель, лечили этим настоем очень успешно.

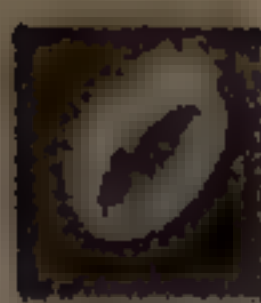
Только надо обязательно соблюдать три условия:

1) настой пить горячим, 2) обязательно, выпив настой, лечь спать или просто лечь;

3) доза ребенка — 100 мл, взрослому можно 150.

Буду очень рада, если мой совет поможет кому-нибудь.

Адрес: Молодцовой Г.Н., 215800, г. Ярцево Смоленской обл., ул. Чернышевского, д. 1, кв. 52.



Мне 82 года. В марте 2002 года я потерял слух, не слышу даже телефонные звонки. Живу один и очень надеюсь на добрый совет.

Адрес: Шубину Константиноу Александровичу, 606000, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Самохвалова, д. 4 «а», кв. 143.

Мне 17 лет, с рождения страдаю гемангиомой подвисочной, щечной и околоушной области, глазного яблока слева. Перенесла уже 2 операции, но опухоль продолжает расти. Помогите!

Адрес: Ершовой Марии, 618340, Пермская обл., Яйва, ул. Коммунистическая, д. 1, кв. 4.

Подскажите, как справиться с аденомой гипофиза?

Адрес: Людмиле, 683006, г. Петропавловск-Камчатский, а/я 279.

Как избавиться от слезотечения? Сделали уже 2 операции, но один глаз по-прежнему слезится.

Адрес: Николаевой Нине Владимировне, 182370, Псковская обл., Красногородск, ул. Кирова, д. 15.

Отзовитесь, кто вылечил воспаление тройничного нерва!

Адрес: Сальниковой Нине Михайловне, 397172, Воронежская обл., г. Борисоглебск, Юго-Восточный микрорайон, д. 12, кв. 63.

Моему сыну 2 годика, в 1,5 месяца он заболел парапроктитом, появился свищ. Врачи говорят, что без операции не обойтись, но я не теряю надежды вылечить малыша народными средствами.

Адрес: Игибаевой А.У., 462807, Оренбургская обл., Новоорский р-н, п. Чапаевка.

Мне 21 год. В результате аварии я получила компрессионный перелом позвоночника, парализовало обе ноги и нарушилась функция тазовых органов (недержание мочи). Кто знает, как восстановиться, откликнитесь!

Адрес: Татьяне Леонидовне, 686252, Хабаровский край, Амурская обл., п. Известковый, пер. Восточный, д. 2, кв. 36.

У меня полностью удалена щитовидка, донимает ревматоидный полиартрит. Болят суставы. Подскажите, как вылечить эту болезнь народными методами.

Адрес: Савину Г.Г., 613044, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. 60 лет Октября, д. 5/3, кв. 30.

Как облегчить страдания при хроническом вирусном гепатите С народными средствами?

Адрес: Татьяне, 403870, Волгоградская обл., г. Камышин, 5-й микрн., д. 33, кв. 82.

Свекрови 55 лет. Диагноз: сухая гангрена, пальцы обеих ног почернели, но от ампутации она отказалась. Помогите вылечить народными средствами!

Адрес: Богатыревой О.В., 603077, г. Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 52, кв. 32.

У внука сильно потеют ладошки. Парню 14 лет, и он очень переживает. Подскажите, как ему помочь?

Адрес: Шумаковой Лидии Борисовне, 620137, г. Екатеринбург, ул. Боровая, д. 24, кв. 59.

Мужу 42 года. Он страдает спинальной амиотрофией, болезнь прогрессирует. Умоляю тех, кто борется с болезнью, отзовитесь, поделитесь опытом!

Адрес: Кужеву М.А., 357025, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, хут. Раздольный.

Страдаю опущением почки. Врачи помочь не могут. Подскажите, как вылечить?

Адрес: Малининой Валентине, 155150, г. Комсомольск, Ивановской обл., ул. Пионерская, д. 24, кв. 31.

Подскажите, как избавиться от несахарного диабета и желудочно-пищеводного рефлюкса?

Адрес: Павленко Юлии

Михайловне, 613117, Кировская обл., Слободской р-н, п/о Бобино, дер. Сапожнята.

Дочери 1,5 года. Диагноз: диффузный нейродермит. Как вылечить ребенка?

Адрес: Стрежневой Наталье, 195372, Санкт-Петербург, ул. Камышовая, д. 46, корп. 1, кв. 163.

Мужу 52 года, несколько лет страдает дивертикулезом толстой кишки. Врачи ничем помочь не могут, осталась надежда только на народные методы.

Адрес: Бойковой Нине Ивановне, 650051, г. Кемерово, пр. Кузнецкий, д. 133 «б», кв. 28.

Сыну 1 год и 4 месяца, у него засорен слезный канал, предлагают операцию. Можно ли вылечить ребенка народными средствами?

Адрес: Ченцовой Марии Владимировне, 427600, Удмуртия, г. Глазов, ул. Короленко, д. 20, кв. 30.

Как избавиться от трещины прямой кишки?

Адрес: Истоминой Татьяне Ивановне, 640026, г. Курган, ул. К. Мяготина, д. 64, кв. 35.

У меня редкое заболевание: железодефицитная анемия, атрофический гастрит с нарушением всасывания железа. Делали переливание крови — не помогло.

Адрес: Куртовой Татьяне, 353421, Краснодарский край, Анапацибанобалка, ул. Садовая, д. 1.

Моя беда — глубокие угри. Они созревают 2-3 месяца, а потом на их месте остаются синие пятна. Подскажите, как мне вылечиться?

Адрес: Малкиной Анне Константиновне, 414014, г. Астрахань, ул. Бабефа, д. 37, кв. 106.

Отзовитесь, кто смог вылечить парапроктит народными средствами!

Адрес: Козуренко Ольге, 346006, Ростовская

обл., Чертковский р-н, с. Тихая Журавка.

Внучке 2 года, у нее папиллома ануса. Подскажите, как избавиться от папилломы без хирургического вмешательства?

Адрес: Артеевой Людмиле Дмитриевне, 167031, Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д. 172, кв. 86.

Помогите вылечить мощную грыжу и травматическую катаракту.

Адрес: Паршиной Валентине Александровне, 641319, Курганская обл., Кетовский р-н, д.о. Лесники, д. 1, кв. 42.

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто смог вылечить срединную кисту шеи и кисту на щитовидной железе.

Адрес: Краевой Валентине Иосифовне, 663560, Красноярский край, Рыбинский р-н, г. Заозерный, ул. 40 лет Октября, д. 26, кв. 86.

Как вылечить себорейную экзему народными средствами?

Адрес: Алексею, 630049, г. Новосибирск, ул. Санитарная, д. 1 «б».

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает, как вылечить сосудистую энцефалопатию.

Адрес: Кудренко Екатерине, 424005, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. 3. Космодемьянской, д. 130, кв. 13.

Мне 64 года, вот уже больше 30 лет страдаю головной болью, особенно по ночам. Еще меня мучают судороги ног. Помогите советом, как мне быть?

Адрес: Зубовой М.А., 157505, Костромская обл., г. Шарья, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 14.

У меня обнаружили грыжу пищевода. Добрые люди, подскажите, что мне делать?

Адрес: Трифоновой Ирине Николаевне, 400048, г. Волгоград, ул. Лесогорская, д. 54.

Обращаюсь к вам, люди добрые, за советом. Мой зять очень уж любит покупать все, что рекламируется по телевизору. Ну, например, сок в порошках. Купил, растворил в воде, и никаких фруктов не надо. Суп в пакетах — залил кипятком, и готово. Ешь и наслаждайся. Только вот чем? На пакетах написано: с грибами, с говядиной, с курятиной. Только, как я ни смотрела в тарелку, ничего этого не увидела. Может, нужен микроскоп? Да его у меня нету.

А на этот раз купил мой зятек бульонные кубики «Галина Бланка». Даже сам приготовил лапшу с этими кубиками. Я-то все подобные новшества терпеть не могу, постоянно доказываю вредность разных там красителей, ароматизаторов, эмульгаторов. Фу-ты, слова-то какие — словно ты в красильном цехе. Ну, вот, поели мои внуки этой лапши, и заболели у них животы. Дала им мезим, который «для желудка незаменим». Помогло! Слава Богу, хоть с мезимом не врут.

А потом пошла мыть посуду. Тарелки отмылись, а кастрюля никаким «Ферри» не поддается. Чем я ее только не чистила, даже по старинке песочком терла. Нет! Все равно желтая, как суточный цыпленок. Вот это краситель! Не то, что для трикотажа — постирал разок, и все цвета будто корова языком слизала. Оставила я кастрюлю, авось, постепенно отмоется. И

Отвечаю:

— Все, что было под рукой, свиньи не такие привередливые, как некоторые люди.

— Да он же концы отдаст! — кричит мой дорогой и даже позеленел весь, как недозревший огурец.

Мой-то — украинец, как ему без сала? Случись что с ка-

Теперь он за голову схватился:

— Кто прессованная?! Что?! Сено и солому прессуют, сам прессовал, и не в кубики, а в тюки. У тебя что, крыша поехала?!

Не стала я ничего доказывать, побежала скорее за ветеринаром. Привела его, рассказала по дороге все, как на духу. Начал он делать порою промывание. Долго возился, но все, слава Богу, обошлось.

А теперь вот зять опять купил кубики, только уже «Кнорр» — «вкусен и скор». Хочу выбросить, но не знаю, куда. В городе отправила бы в унитаз. А в селе как? Брошу, а вдруг какая-нибудь животиная съест или сорняки полезут, как на дрожжах? Что тогда делать? Ветеринар тут не поможет.

Подскажите уже, люди добрые, куда эти окающие кубики спихнуть?

Немного о себе. Я инвалид I группы, 13 лет прикована к постели. Болезней нацеплялось великое множество. Хочу назвать одно эффективное средство для заживления ран — это мазь «Спасатель», благодаря которой у меня рана затянулась через пять дней, как в сказке, а у мужа большой ожог прошел. Недавно пришлось снова воспользоваться этой мазью харьковского производства. Зять ушиб палец так, что тот весь почернел. Думали, что без больницы не обойтись, но «Спасатель» выручил. Может, кому-нибудь эта мазь поможет.

Адрес: Янкевич Вере Е., 357352, Ставропольский край, Предгорный р-н, с. Юца.

ЖЕРТВА РЕКЛАМЫ

такая меня досада взяла. Схватила я оставшиеся кубики и бросила в поило для кабанчика. Ему-то жить не долго: до года, а там — на сало. А внуков жалко: у них вся жизнь — впереди, зачем их пичкать кубиками?

Вылила в корыто кабанчику приготовленное и забыла, других дел полно. Вечером возвращается мой благоверный с работы. Кабанчик, как услышит его шаги, всегда визг поднимает, будто его уже режут. А, может, чувствует себе подобное существо или, наоборот, не выносит запах алкоголя — мой-то всегда под градусом.

На этот раз в сарайчике мертвая тишина. Муж заглянул туда и аж протрезвел. Лежит бедная животиная, полуприкрыв глаза, тяжело дышит и стонет. Муж — ко мне:

— Что ты ему дала?!

банчиком — меня на сало готов пустить. И тут я вспомнила про кубики, стою, как пришибленная, еле выговорила:

— «Галину Бланку» дала.

У него глаза на лоб полезли, уставился на меня и таким вкрадчивым голосом говорит:

— Я всех Галин в нашем селе знаю. А об этой не слышал. Она что, приезжая?

— Она импортная, — отвечаю, — в кубиках, прессованная.

НА ОТДЫХЕ

Трудовой кончая путь,
Мы мечтаем отдохнуть.
Дома — плодкомбинат:
Зимой запасам каждый рад.

Чистим, моем и шинкуем,
Кипятим, пастеризуем.
Все по банкам — и под крышки,

Пот на шее и в подмышках,
Сердце бьется, как у птички,

Ничего... Попьем водички,
Валидольчик под язык —
Кто к такому не привык!
Ветеран, пенсионер!
Ты теперь, как пионер:
«Будь готов! Всегда

готов!» —
И летим без лишних слов.
Мы над грядками

порхаем,
Сеем, полем, поливаем:
Внукам выжить помогаем!

Адрес: Шохиной Нине
Алексеевне, 624200,
Свердловская обл., г.
Лесной, ул. Белинского,
д. 41, кв. 9.

О РАСЧЕТЛИВОСТИ

Новобрачная жалуется своей подруге:

— Я больше не в состоянии жить с ним. Представляешь, он заставляет меня каждое утро делать физзарядку, бегать кросс, обливаться холодной водой, по вечерам заниматься аэробикой, в выходные лазить по горам и раз в неделю голодать. Я прямо хUDEЮ на глазах!

— Бедняжка, немедленно уходи от него.

— И уйду, как только сброшу тридцать килограмм.

Жена спрашивает мужа, члена клуба «ЗОЖ»:

— Дорогой, почему свой день рождения ты хочешь отметить со своими одноклубниками в пятницу?

— Просто в этот день недели мои друзья голодают.

Адрес: Сулоеву Сергею Николаевичу, Удмуртская респ., г. Воткинск, ул. Урицкого, д. 70.

ОЧЕПЯТКИ — ОСЛЫШКИ

• Играй, гормон, любимый!

• Подводный мор

• Высший сват

• Короткое заикание

• Пес в ребро

• Цветущий зад

• Погода на завтрак

• Инспектор

поголовного розыска

• Неподспуден

• Робинзон Пузо

• Скорая немощь

• Диалоги о животах

• Полицейская истерия

Адрес: Стороженко Виктору Пезовичу, 403601,
Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. им. Толстого, д. 77.

ДУШУ ИМ МОЮ НЕ ВЗЯТЬ

Окончил педагогический институт, служил в авиации, работал на золотых приисках Колымы, затем — на шахте «Майской» в Ростовской области — Российском Донбассе. Сейчас пенсионер. Богатства не нажил. Лежат дома неизданные стихи, повести, сказки для детей. Понимаю, что живем мы в странном мире, в котором поэту не платят за творческий труд.

Так ведется, так живет,ся,
Все на свете продается,
Могут жизнь твою

изъять.

Продаю здоровье, тело,
Лезут в душу то и дело,
Душу им мою не взять!

Утешаю себя одним: в
стихах моих все идет от
сердца, от совести.

Станислав Ендовцев.
Ростовская обл., п. Майский.



Увидеть СВОИМИ глазами

Вы поверите, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-4 месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

На сегодняшний день — это уже не из области фантастики, а из области нового направления лечения глазных болезней.

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

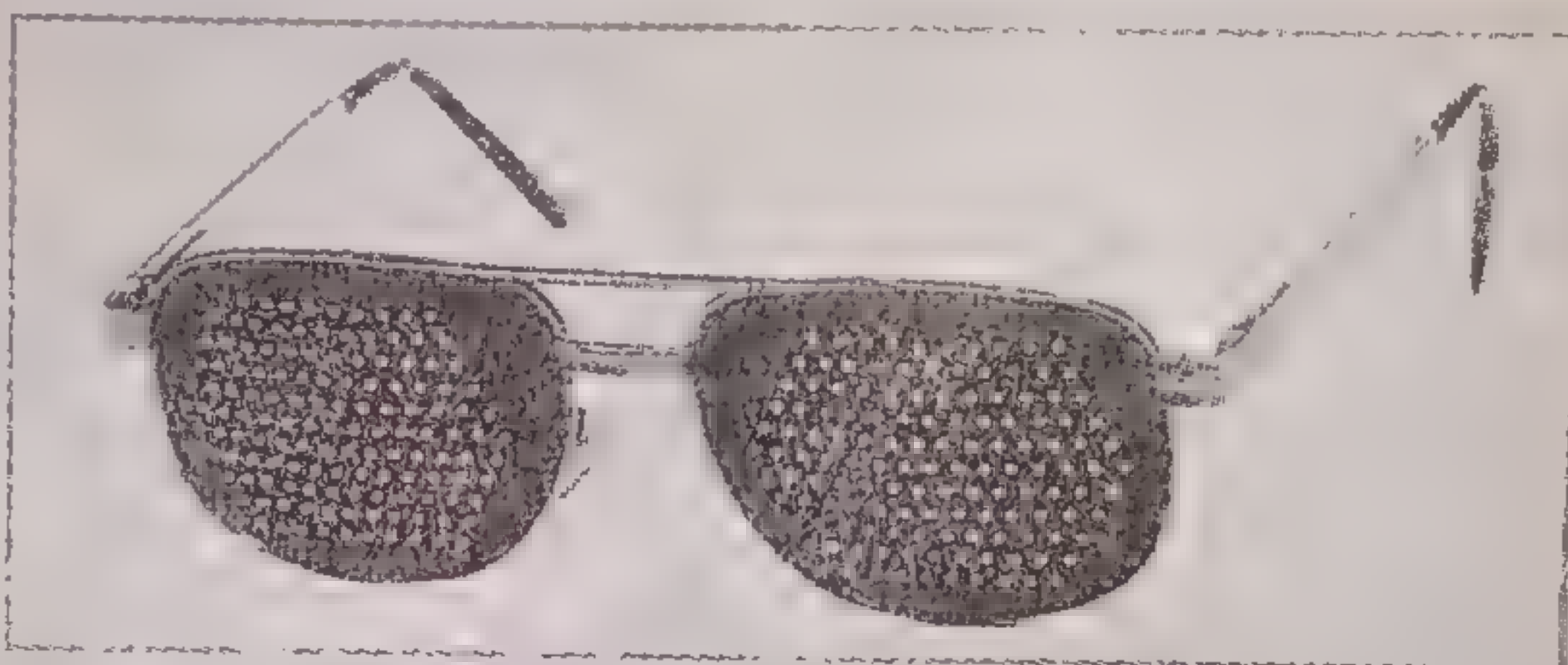
И таких писем — сотни и тысячи. От пенсионеров

и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить всего 15-40 минут в день.

«Узнала об очках-тренажерах «Супер-Вижн» от подруги... После долгих угово-

ности! Семья Соловьевых, село Константиново».

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Помимо этого очки помогают остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции. Специалисты-офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры

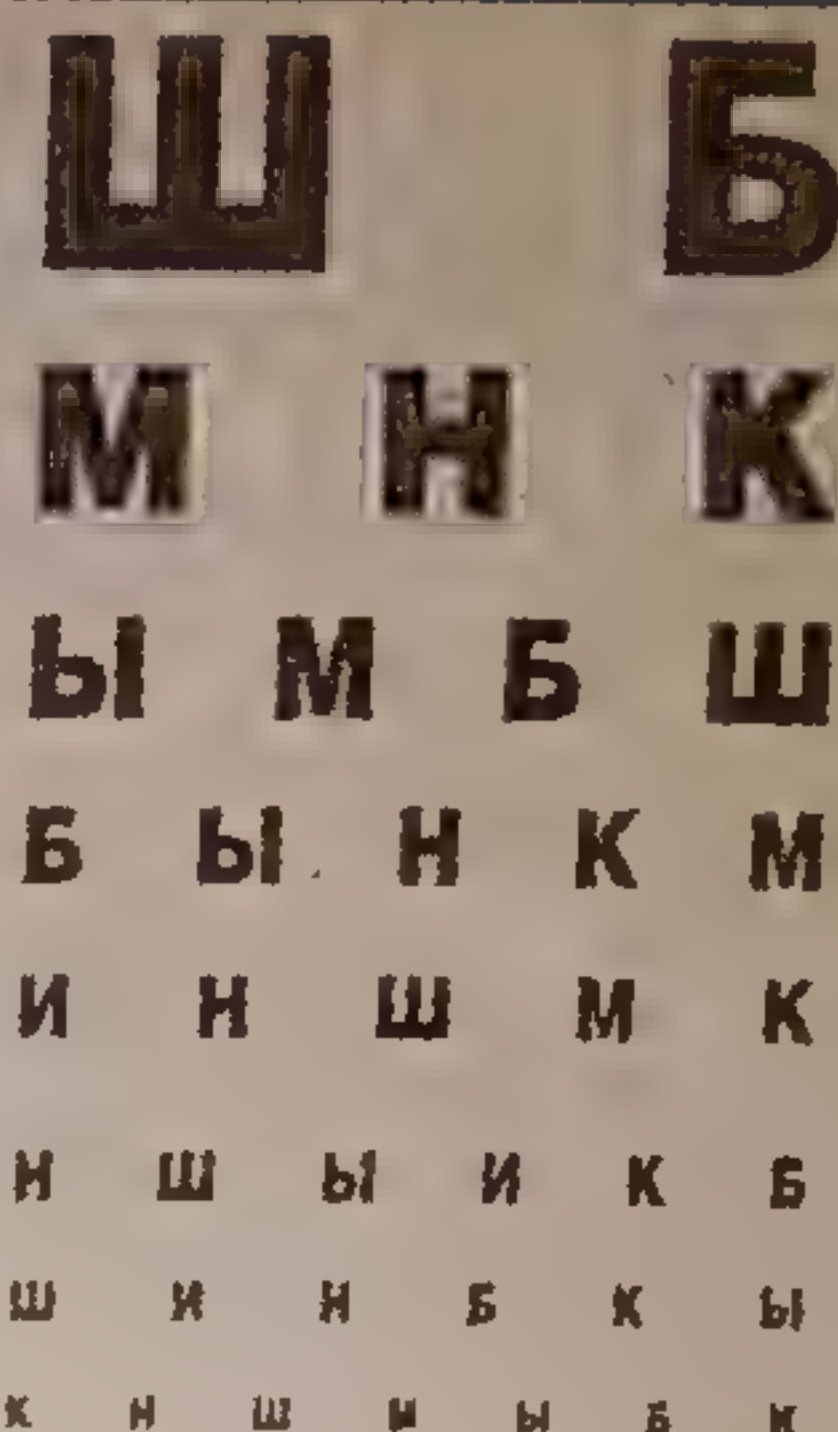


ров взяла попробовать. Результат — просто чудо! То, что не могла разглядеть без очков на расстоянии, теперь вижу в мельчайших подробностях. Емельянова Алена, г. Ачинск».

«...Огромное спасибо от меня и от моего мужа, у которого есть проблемы со зрением, следуя рекомендации, он носит очки «Супер-Вижн» и есть уже заметный результат — стали более отчетливы очертания предметов, хотя пользуется ими месяц в общей слож-

сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 ед. в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения. Те, кто носит чудо-очки, постепенно, неделя за неделей, опускаются взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидят, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Задумайтесь, как просто:

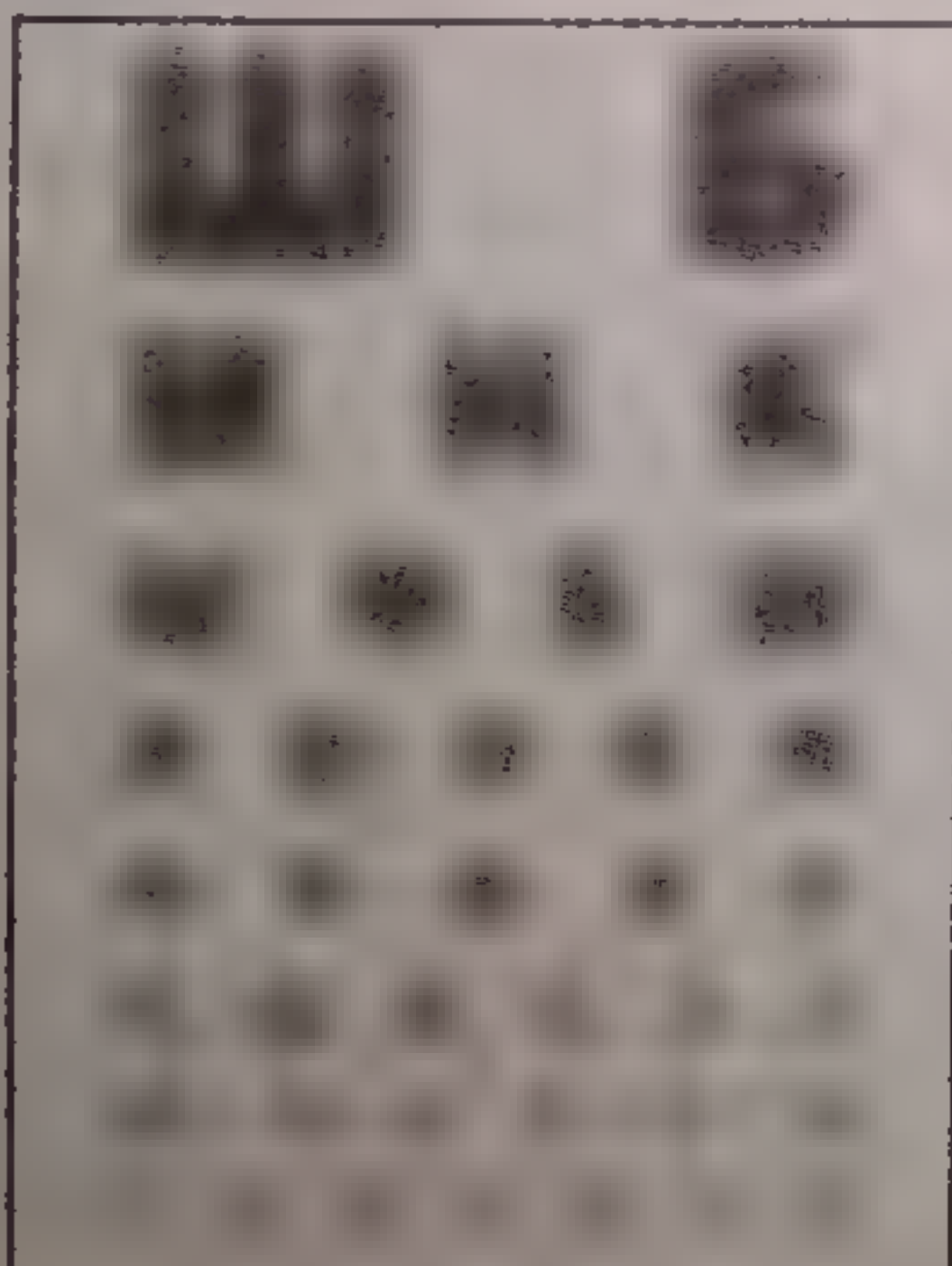


Через 5-6 месяцев тренировок

несколько месяцев необременительных тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и вы сможете навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки и взглянуть на мир ясными, **своими глазами**. Все — в ваших руках.

Заказать очки «Супер-Вижн» можно почтой у производителя по цене **400 руб. + 8%** почтовый сбор. Оплата при получении. Прилагается подробная инструкция с копией сертификата и контрольная таблица. Для тех, кто решил вернуть себе счастье видеть своими глазами, оставляем адрес для заявок компании **«Доктор Вижн»**.

150014, г. Ярославль, а/я 30. Заказы и справки по тел. (0852) 720-832. Интернет-магазин: www.supervision.ru



До использования очков

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00 г. № 0.99.02.440.П.10585.07.0 ТМ — регистрируемый товарный знак. Решение Федерального института промышленной собственности № 2001727915/71(927833) от 09.10.2001г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издаётся с ноября 1992 г.
Объем 3п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.318.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.207.100 экз.
Заказ № 13937
Подписано в печать 19.06.2003
Интернет: www.zoj.ru
e-mail: mail@zof.ru



О том, как Паша Михайлов и кот Елисей рыбачат на реке Дёма, читайте на 15-й стр.

Цитата дня

Нашей общественной организации «Данко» — семь лет. Ее девиз — «За гуманное отношение к детям». Она объединяет матерей, которые защищают права своих детей. «ЗОЖ» мы читаем еженедельно на своих встречах, пользуемся многими рецептами. По жизни нас и вас ведут слова Дейла Карнеги: «Если тебе плохо — найди человека, которому еще хуже, помоги ему — и тебе станет лучше».

Адрес: Кизимовой Татьяне Анисимовне, 115582, г. Москва, а/я 35.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777; МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Письмо в номер

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОТКРЫВАЮ ЧИСТУЮ СТРАНИЦУ

Привет всем! Меня зовут Евгений Николаевич Попов. Болею рассеянным склерозом с 27 февраля 1983 года.

Взял за основу девиз: «Движение — это жизнь». Поселился в частном доме, начал копать, делать грядки, сажать огурцы. Огурцы росли хорошо, собирал аж до 3 ведер в день, потом возил их на рынок. На вырученные деньги поехал в санаторий «Белокуриха».

В молодости занимался аутотренингом, интересовался хатха-йогой. Прозанимавшись 7 месяцев, стал стройным, как тополь. Но затем болезнь взяла свое. Так начались 20 лет каторги...

...И все же до сих пор выполняю некоторые упражнения. Вот они:

- Сядьте на пол, обопритесь спиной о стену. Доставайте кончиками пальцев рук пальцы ног, а лбом тянитесь к коленкам.
- Лягте спиной на пол. Старайтесь оторвать ноги от пола. Через три дня вам станет легче.

Читателям, у которых недавно обнаружили такое же заболевание, как и у меня, скажу: будет очень много боли, унижений, обид. Но надо перешагнуть через себя. Улыбайтесь. Улыбайтесь, как бы ни было плохо. Вы улыбаетесь!

Знайτε: таблетки вам не принесут облегчения. Заведите себе добрую собаку. Завбота о ней поможет справляться с болезнью.

Для меня новый день — это книга, в которой каждый день открываю для себя чистую страницу.

Адрес: Попову Евгению Николаевичу, 652870, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Лукиянова, д. 13, кв. 101.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

О ПОТЕРЯХ В ПУТИ

Наше победное шествие — я имею в виду неизменный рост числа подписчиков — неожиданно прервалось! Впервые за несколько минувших лет мы понесли потери примерно в 120 000 человек, и на старт 2-го полугодия выходит 1.631 354 зожевца.

Обидно, досадно, несправедливо. Столько читательских дифирамбов, и вдруг — оплеуха! С визгом: «За что?!» — пытаюсь искать причины.

Зазнались? Возможно, не без этого. Все нахваляют — как тут не задрасть слегка нос.

Пощипывают конкуренты? Возможно. Издания на оздоровительную тему, честно переписывающие на своих страницах все написанное «до того», растут, как грибы. В кругах, приближенных к издательской деятельности, считается, что «сострять» газету, подобную вестнику «ЗОЖ», — раз плюнуть. Вот коллеги и стараются изо всех сил, хотя, если честно, то у большинства из них получается пока неважно. «Источников» много, а вот души или чего-то в этом роде — я и сам толком не знаю, чего — не хватает.

Исписались? Не исключено. Помните: у Марка Твена есть рассказ, как он искал темы для своих смешных опусов. Сначала находил их в жизни, потом среди сослуживцев, затем в своей семье. Пришел к тому, что все его буквально возненавидели. Может, и у нас с вами так же?

Или вот такой тезис: надоели. Одно и то же: «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть», «Личный опыт», «В несколько строк», «Вечера с Кларой Дорожиной», да и «Колонка редактора» — из номера в номер. Это же голова заболит!

Но, может, я все это придумываю — в отношении некоторого вашего отчуждения. Может, виноваты неважное лето, огородная страда, широкая возможность покупать вестник на прилавках розничной торговли?

В конце концов, каждый раз так: мы начинаем в определенной компании, а затем из месяца в месяц она растет... В прошлом полугодии, например, на пути от января к июлю число зожевцев выросло более чем на 200 000 человек. Не исключено, что и на пути от июля к январю произойдет нечто подобное. Хотелось бы!

Если честно, то я, конечно, более склонен к последнему варианту. Жизнь завертела: дачи, рассада, прополка — не до подписки. Сейчас соберете картошечку, закрутите огурчики, прочую выращенную собственными руками снедь, соберете и замаринуете грибочки, посолите капустку... Спросите сами себя: «А где «ЗОЖ»?» Думаю, упустите немало интересного.

Взять хотя бы сегодняшний номер. По-моему, он получился весьма разнообразным, насыщенным и полезным. Так что, не расставайтесь со старым другом. И вспомните о нашем девизе: «1+1». Подписался сам — убедил подписаться знакомого, родственника, сослуживца. Мы стараемся, работаем для вас, но нам без вашей помощи не обойтись.

Так что, друзья, может, догоним и перегоним... Нет, нет, не Америку. Хотя бы результаты минувшего полугодия.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 14-й, номер выйдет в свет 28 июля с. г.

В последнее время, особенно после до смерти напугавшей мир истории с атипичной пневмонией, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) обнародовала документ под названием «Стратегия в области традиционной медицины» и тем самым решительно двинулась навстречу традиционной медицине (ТМ) — той самой, которую с некоторым оттенком неприязни называют еще альтернативной, а в России и вовсе, безглаголиво морщась, именуют народной. Сегодня мы предлагаем комментарий к этому важному документу.

ВОЗ НЫНЕ УЖЕ НЕ ТАМ

Так вот, при пристальном рассмотрении оказалось, что народная медицина является важной составляющей частью медицинского обеспечения населения, а в некоторых странах, особенно Африканского, Азиатского и Латиноамериканского регионов, она основная, практически единственная доступная форма медико-санитарной помощи. Аллопатическая, то бишь лекарственная, медицина — не самая расторопная из западных культурных ценностей, предлагаемых населению. Ее прелести, даже в виде самых популярных лекарств, недоступны одной трети населения Земли! Но если бы доступность решала все проблемы со здоровьем! Увы и ах! Все большее количество и обеспеченных больных в развитых странах ищут утешение страданий в медицине народной. Например, в США продажи средств традиционной медицины ежегодно, начиная с 1997 года, увеличиваются на 50%, хотя и тратят на них меньше, чем в странах, где традиционная медицина никогда не меняла свое название на уничижительное «альтернативная». Так, например, в Малайзии ежегодный рынок традиционных средств — 500 миллионов долларов по сравнению с 300 миллионами долларов в США. В целом же ежегодный мировой рынок лекарственных средств растительного происхождения, основанный на народной медицине, оценивается в 60 млрд. долларов США. Самые популярные — это женьшень, гинкго билоба, чеснок, эхинацея и вербена.

К чему же тратить деньги на сомнительные синтетические препараты (из которых на российском рынке до 25% оказываются «фальшивками»), если можно дос-

тичь больших успехов, прибегнув к средствам народным? Недавно Панамериканская организация здравоохранения провела в Перу сравнительное исследование эффективности аллопатической медицины и традиционной. В исследовании приняли участие 339 больных: умеренный остеоартрит, радикулит, невроз, бронхиальная астма легкой и средней степени тяжести, повышенная кислотность желудка, мигрень, тучность, периферические неврологические лицевые расстройства. Из них 170 больных лечились с помощью традиционной медицины, 169 — с помощью аллопатической. Больные находились под наблюдением в течение одного года. После проведения анализа курсов лечения и их результатов были сделаны следующие выводы:

Расходы при использовании традиционной медицины были значительно ниже, чем при использовании аллопатической. Общая экономическая эффективность традиционной медицины оказалась на 53-63% выше, чем при использовании аллопатической.

Для каждого из следующих оценочных критериев: клиническая эффективность, удовлетворение пациента, риск лечения — эффективность ТМ оказалась выше, чем аллопатической! В том числе: меньшее число побочных явлений, более частое подтверждение пациентом факта своего выздоровления, чем у пациентов, лечившихся аллопатическими методами.

В настоящее время в бюджете Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) нет таких средств, которые позволили бы обеспечить помощью аллопатической медицины все слои населения, да и, как выясняется при

пристальном рассмотрении, на то нет особой нужды. Большие надежды в решении этой задачи возлагаются на возрождение и популяризацию методов и средств народной медицины, а самое главное — их признание официальной медициной и интеграцию в систему здравоохранения.

Для решения своих растущих задач ВОЗ разработала «стратегию в области традиционной медицины на 2002-2005 гг.»: она включает проблемы безопасности, эффективности и качества использования народных методов и средств лечения.

Обращается особое внимание на доступность ТМ. Здесь подразумеваются следующие мероприятия:

- Идентификация безопасных и эффективных методов и продуктов ТМ.

- Поддержка исследований по безопасности и эффективности лечения тех болезней, которые представляют наибольшее бремя, в особенности для наиболее беднейших слоев населения.

- Признание роли специалистов по ТМ в здравоохранении.

- Защита знаний по ТМ путем их записи и сохранения.

- Культивирование и охрана лечебных растений для гарантии их продолжительного использования.

Очень важным считает ВОЗ укрепление сотрудничества между специалистами по ТМ и работниками других сфер здравоохранения, а также улучшение взаимосвязи между работниками здравоохранения и их пациентами, заинтересованными в применении ТМ.

Есть надежда, что претворение в жизнь этой стратегии в корне изменит отношение к специалисту народной медицины, равно как и изменит самих специалистов. Практически речь идет о врачах, хорошо вооруженных знанием методов и средств народной медицины и способных их применять в лечении пациентов.

Очень хочется верить, что Минздрав прислушается к ненавязчивым рекомендациям ВОЗ, и бессмысленное, а порой опасное противостояние двух медицинских систем превратится в союз, способный исцелить людей нашей страны. Только дожить бы...

Павел ХОРОШЕВ,
врач.

А ВЕДЬ СЧАСТЬЕ БЫЛО РЯДОМ

Хотя сам — газетчик и интересуюсь многими изданиями, но так случилось, что долгое время не обращал внимания на вестник «ЗОЖ». Однажды, сидя под развесистой черемухой, заметил, как соседка Гордеевна читает эту газету, и попросил посмотреть. Стал читать и удивился простоте и доступности изложения, — что ни заметка, то настоящий клад для человеческой мудрости, что ни совет, то россыпь народных рецептов... Сразу же выписал газету и теперь с нетерпением жду каждый номер.

Вестник много пишет, как излечить ту или иную болезнь. Но много бед и неурядиц, а порой и болезней происходит от семейных драм. А ведь брак — это сокровище. Когда в семье есть согласие душ и сердец, чувств, вкусов — это прекрасно.

Я прожил с любимой женщиной сорок лет и никогда, как говорится, не сказал грубого слова. Мы жили в любви и согласии. Семнадцать лет, как не стало дорогого для меня человека, мне уже 77 лет, и, оглядываясь назад, я задаю себе вопрос: «Что такое счастье?»

...Мы бежали куда-то. Нет, не бежали, а будто сидели в хрустальной карете, и она несла нас в невиданные края, неизведанные просторы... Мы смеялись от захватывающего ветра, радовались тому, что нашли друг друга, и у нас вся жизнь впереди. Мы летели в этой прекрасной карете и не знали, что нас ожидает, жили одним прекрасным мгновением. Была любовь

и удивительное узнавание друг друга, и неожиданное открытие потрясающего запаса нежности, добра, ласки.

Кроме Зины, у меня не было никого — весь мир замкнулся на ней, и каждый час превращался в маленький праздник. В самые трудные дни меня спасала ее улыбка...

Семнадцать лет, как не стало жены, и я с болью говорю об этом. Раньше я думал: счастье впереди. Оказалось, оно было.

Так в чем же все-таки человеческое счастье? Счастье — это каждый рассвет, каждый новый день. Счастье — в человеческой любви, в общении с дорогими тебе людьми, в преодолении жизненных невзгод, в радости труда. Быть счастливым — значит сохранить свое лицо и свои убеждения. Порой мы этого не понимаем и не ценим.

Возвращаясь к прошлому, думаю: умерла ли моя любимая девочка? Нет, она только где-то спряталась и смотрит на нас, и смеется своим серебряным голосом. Она живет во мне, в наших сыновьях Володе и Сереже, во внуках — Наташе и Ане.

Любовь и счастье, как река, течет и течет и никогда не кончается.

И хотя мне много лет, но здоровье, слава Богу, есть. Помогает природа. Заболели ноги — еду в лес и опускаю ноги в муравейник, заболел позвоночник — массирую специальным прибором. А теперь мне помогает еще и «ЗОЖ» (шумело в голове — нашел в вестнике рецепт, помогло).

**Адрес: Кириллову
Льву Сергеевичу,
633261, Новосибирская обл., п. Ордынское, ул. Ленина, д. 9, кв. 12.**

У МЕНЯ ОДИН ЛЮБОВНИК

После публикации моей заметки в №8 ко мне посыпались письма, местные звонят, приходят домой. У меня появилось много друзей. Вы не поверите, но даже нашлись такие, что предлагают руку и сердце, в мои-то 67 лет! Я смеюсь и говорю: опоздали, у меня уже есть любовник, с которым я не расстанусь до конца моей жизни. Он научил меня прислушиваться к себе, заниматься собой и даже перебарывать боль утраты после смерти мужа.

А самое главное — впервые в жизни я встала на лопатки. Изумленные внуки кричали: «Бабушка, перестань, шею сломаешь!». А теперь молчат, я стою крепко. Это ли не чудо — иметь такого любовника, как «ЗОЖ»!

Я всегда читаю газету внимательно, выбираю подходящие рецепты, таблетками теперь не балуюсь, от давления пью травяные чаи, делаю водочные настои. И никогда никому не пишу, не спрашиваю. Мне кажется, в вестнике печатаются рекомендации понятные, только нужно вчитаться и задуматься, а не хвататься сразу за перо и заваливать письмами добрых людей. А то от такой напасти они и рецепты перестанут писать. Я ворчу, но приходится об этом говорить, когда перебираешь собственную почту. Представляю, какой же поток идет в редакцию!

Я, конечно, отвечала на вопросы, если был вложен конверт, но в моей статье ничего особенного нет. Вот многие спрашивают, пью я водку с маслом или самогон. Это же просто: есть деньги — значит, водка, нет — идет и самогон. И точную дозировку я

отметила на стопке 10-граммовым шприцем.

А есть вопросы и вообще не к месту. Мне очень жаль Юлию Балыкову из Московской области (пос. Фирсановка, ул. Глинки, 18). Ей 27 лет, 6 лет замужем, но детей нет. У нее хроническое воспаление придатков, она боится, что распадется семья. Но я не медик. Может, кто-то из зожевцев знает, как ей помочь?

Но все-таки один рецепт на случай другой болезни я хотела бы сообщить.

Остеохондроз мучил меня с 1957 года по 1991 год, пока не заболела им же и дочка. У нее был шейно-грудной остеохондроз, шея не поворачивалась, сидела, как в гипсе. Пока ждала приема в больнице, разговаривалась с пожалевшим ее старичком. Тот пообещал, что боль снимет, только не ленись. И сообщил простой рецепт.

Надо накопать корней крапивы, промыть, мелко нарезать, заполнить ими доверху бутылку с 0,5 л водки и поставить ее в темное место на 12 дней. Настойку принимать по столовой ложке на ночь. Я тут же побежала, накопала корней, купила 4 бутылки водки — одну отдала сыну, другую дочери, а две оставила себе. У меня был застарелый остеохондроз с сильными приступами.

И ведь помогло, дай Бог здоровья тому дедушке. Я теперь с радостью копаюсь в огороде, поясница больше не беспокоит. Для профилактики в запасе всегда имею бутылочку с корнями. А пила я дважды в день, сын же — только на ночь. Помогло всем нам, надеюсь, и вам поможет. На этом и закончу письмо, но я бы, не переставая, все писала и писала, мне очень нравится быть с вами. Я даже во сне с вами разговариваю, а в глаза никого не знаю. Непло-

хо было бы увидеть всех работников редакции на страницах газеты. Мне кажется, читателям интересно взглянуть хотя бы раз на трудоголиков, которые перелопачивают наши письма. Дай Бог вам силы и здоровья.

Адрес: Пасынковой Анастасии Дмитриевны, 425200, республика Марий Эл, п. Медведево, ул. Терешковой, д. 4, кв. 14. Тел: 57-24-92.

ЗАВАЛИЛИ ПИСЬМАМИ

Мое письмо «Все врут эти зеркала» было опубликовано в «ЗОЖ» № 10 (238) за 2003 год. Получил огромное количество писем. Оказалось: многие не подозревают о существовании вестника, и когда он впервые попадает им в руки, просто дуреют от радости, узнав, что есть люди, которые стараются помочь больным вылечиться народными средствами. У «ЗОЖ» столько подписчиков, сколько ни одной другой газете и не снилось. Их количество постоянно растет. В связи с этим хотел бы посоветовать: желательно повторять ранее опубликованные рецепты для тех, кто недавно стал читателем «ЗОЖ».

В письмах меня часто спрашивают: почему на операции шел без страха, с надеждой, что буду жить? Отвечаю: не боялся, потому что ощущал рядом незримое присутствие покойной матери, оберегающей меня от беды. Она всегда помогала мне в трудную минуту, помогла и теперь. Последний раз ощутил ее поддержку в ноябре 1998 года в городе Грозном, когда нас с женой схватили вооруженные люди и, обвинив в пособничестве ФСБ,

приговорили к расстрелу. Только благодаря «заботе» матери удалось спастись.

Знаю, не все верят в сверхъестественное, но мне кажется, что образ близкого человека всегда всплывает в памяти в период опасности и наполняет сердце уверенностью.

Хочу поблагодарить вестник за обработку моего материала и поделиться с читателями рецептом от туберкулеза, применявшимся уже 2000 лет назад и дающим 100 % излечения:

Наловить пол-литровую банку медведек (которых много в огородах, рядом с навозом), высушить их на солнце или в печи. Измельчить сушеных медведек в порошок (лучше кофемолкой). Порошок смешать с медом. Принимать три раза в день за 15-20 минут до еды по чайной ложечке.

Адрес: Калабину Льву Александровичу, 346535, Ростовская обл., г. Шахты, п. Аюта, ул. Гоголя, д. 52.

«ЗОЖ»: Спасибо за этот действительно старинный рецепт.

При этом медведки — еще не самые страшные «звери» (см. рисунок).



Медведка обыкновенная.

Тут Борис Григорьевич Севастьянов из Московской области, знакомый нашим читателям по статье в 11-м номере о пользе продуктов пчеловодства («Без риска и в удовольствие»), прислал рецепт изготовления

весьма эффективного препарата из личинок восковой моли. Автор сам признает: «Внешний вид гусеницы отвратителен. Она вызывает брезгливость...». Однако пить снадобье, коли захочешь вылечиться, придется. Впрочем, об этом на стр. 12-13.

ВСЕ У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Расскажу свою историю. Живем мы в поселке Адамовка, что в Оренбургской области. Церкви у нас нет, но уже несколько лет открыт молельный дом. Иногда приезжают к нам священники, так было и в этот раз, когда приехал из города Гая отец Дмитрий. И знаете что сказал он? Что верующим читать «ЗОЖ» вредно, что надо к врачам идти, а не пить всякую гадость, и так далее.

Не успела я подойти к священнику и высказать свое мнение, зато позднее долго говорила с врачом-хирургом, человеком верующим и полностью поддерживающим отца Дмитрия. Сказала я врачу, что «ЗОЖ» выписываю давно и благодаря его советам избавилась от многих болезней. Например, справилась с бронхитом и астмой. Помню, как врач мне сказал: «Мы эти болезни только заглушаем, а не лечим». А я решила вылечить!

Внимательно прочитала в «ЗОЖ» про систему Порфирия Иванова и стала по его «Детке» жизнь свою строить. Морозы у нас на Урале за 30 градусов, а я утром и вечером — под холодный душ. Стала дома босиком ходить, потом осмелилась на снег выйти. К весне

...мечта стала меньше. А тут как раз Владимир Александрович Семешкин организовал клуб «моржей», куда я сразу же записалась.

Что долго рассказывать — забыла я и про астму, и про бронхит, и про простудные заболевания. Но вот лет пять назад свалилась: суставы заболели, мышцы. Стала в поликлинику ходить, как на работу. Все анализы сделала, приняла 60 сеансов физиотерапии — ничего не помогает. «Специалисты» руками разводят: «Не знаем, что у вас».

И снова решила я лечить себя сама, а точнее — по советам «ЗОЖ». Провела сухое голодание — сколько выдержала, очистку желудочно-кишечного тракта, печени, крови, стала пить перекись водорода.

И что же? Забыла я о своих недугах. Давление стало, как у тридцатилетней — 120/90. И всего добилась без лекарств, по «ЗОЖ». Когда пришла к лечащему врачу, он только руками развел: «Вот вы, оказывается, молодец какая! Но были бы у вас деньги, и я бы вас вылечил». На что я гордо ответила: «Нас, бедных, почти безденежных пенсионеров, лечит «ЗОЖ». Только каждому необходимо найти что-то свое, именно то, что поможет только вам. Да и организм подскажет, что ему требуется. Прислушивайтесь к нему!»

Адрес: Гиль Раисе Федоровне, 462830, Оренбургская обл., п. Адамовка, ул. Молодежная, д. 15.

«ЗОЖ»: Просто замечательная история, Раиса Федоровна! Что же до отца Дмитрия, то, похоже, он «заехал» куда-то не туда. Сегодня

даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настоятельно рекомендует внимательней присмотреться к методам и средствам традиционной (читайте — народной) медицины как к наиболее безопасным и достаточно эффективным. Словом, спасибо вам за то, что вы, несмотря на «происки» достопочтенного отца Дмитрия, отстаивали в глазах простого народа приоритеты народных методов.

НЕДОМОГАНИЕ — НЕ ТРАГЕДИЯ

Очень интересные письма приходят в ваш вестник, есть с кого брать пример в борьбе за свое здоровье. Особенно я обрадовался, когда появилась рубрика «Спорт и ты». Я знал, верил, что вы обязательно вернетесь к профилактике здоровья. Слава Богу, лед тронулся!

Это же ужас какой-то — без конца читать о каких-то паразитах, глистах, клещах, как будто не о чем больше поговорить. Отвлекитесь от своих болячек, не делайте трагедии после простых недомоганий. Обратитесь к их профилактике — то есть здоровому образу жизни. Особенно это касается молодых, и им необходимо бережно относиться к своему здоровью.

Немного о себе. Любовь к спорту мне привили в Суворовском училище, которое я окончил в 1962 году. Увлекался разными видами спорта: гимнастика, бег, плавание, туризм, теннис (большой и малый), лыжи, зимнее плавание, гиревой спорт. Самое главное, все это мне интересно и сейчас — в 60-то лет.

И роликовые коньки, и аэробика...

Я в восторге от аэробики, которой занимаюсь уже год. Такие нагрузки, такая музыка! Занимаюсь вместе с женщинами и убеждаюсь в том, что они гораздо разумнее относятся к своему здоровью и вообще серьезнее нас — мужиков. Молодцы!

Поделюсь своими мыслями о здоровом образе жизни. Дорогие мои, наш организм нуждается в тренировках всегда, всю жизнь. Двигайтесь, двигайтесь!

Некоторые возразят мне: а где заниматься-то? За все надо платить! Нам это не по карману. Но не надо драматизировать ситуацию: надели простенькие кеды, костюм с рыночного прилавка — и бегом на природу, да хоть в палисадник, в сквер.

Только не забудьте захватить с собой скакалку и резиновый бинт.

Я не раз слышал отговорок: а мне неудобно бегать по улице, все смотрят на меня, отпускают реплики. Да ведь они просто завидуют вам. Посмейтесь вместе с ними. И никаких комплексов!

И еще — сейчас появилось много литературы о здоровье. Но прежде каждый должен знать себя, свои болезни и только тогда приниматься за их искоренение.

Еще несколько простых советов: будьте добры к окружающим, помогайте им, чем можете. Знайте: добро лечит. Пожалейте злого человека, и вам от этого станет легче.

Следите за тем, чтобы сон был полноценным — вместо боевиков лучше послушайте хорошую музыку.

Конечно, все сказанное относится к более-менее здоровым людям. А больным советую не злоупотреблять лекарства-

ми, а то по рекламе получается, как в сказке: проглотил таблетку — и здоров.

Мне понравилась одна мысль в вестнике: «А что вы сами сделали для того, чтобы быть здоровым?». Вот с этого и начинать!

Адрес: Тютееву Юрию Мансуровичу, 443066, Самара-66, а/я 1545.

СПАСЛА ДУРМАН-ТРАВА

Внимательно читаю газету и порой возмущаюсь некоторыми письмами, с претензиями в том плане, что не помог тот или иной рецепт. Так люди-то все разные, и болезни у каждого свои! Ну, не помог один рецепт, попробуй другой, а то и третий. Нельзя же слепо повторять то, что тебе дают, нужно искать пригодное для своего организма лекарство.

Когда я заболела бронхиальной астмой, места себе не находила, даже думала: чем так жить, лучше совсем не жить! Кто знает эту болезнь — поймет меня. Я была очень близка к принятому решению, но вовремя остановилась. Остановитесь и вы, подумайте, прежде чем хулить что-то, тем более кого-то. Мир не без добрых людей. Встретились они и на моем пути.

Мне дали на работе путевку в наш санаторий-профилакторий. Поселилась я там с одной девочкой лет 20. Ей, бедной, не повезло — видеть все время, как я задыхаюсь, какой уж тут отдых. Но она не о себе думала. Написала своей бабушке про все, и та ей выслала травку, которой сама когда-то вылечилась. Травка называется дурман. Да, дурман!

А какую пользу приносит! Эта травка и спасла мне жизнь. Сколько живу, буду помнить бабушку и внучку. И еще одно правило усвоила твердо: пока человек жив, он должен бороться за свою жизнь.

Так вот, о травке. Растет она как сорняк вдоль дорог на Украине, на Кубани, может, еще где, я не знаю. Созревает, как мне объяснила в письме бабушка, в августе и выпускает головки наподобие маковых яйцевидных, в них — семена. Но не семена нас интересуют, а стебельки с листочками.

Рецепт такой. В литровую банку крутого кипятка положить отрезанный от стебля кусочек дурмана величиной в 1 см, накрыть крышкой и дать настояться всю ночь. А с утра и в течение всего дня в несколько приемов выпить весь этот настой. И так каждый день: по литру кипяченого дурмана — в течение 10 дней. Сделать перерыв на 10 дней, и все сначала. Курс повторить в общей сложности три раза.

Вот уже два года, как приступы меня не беспокоят. Правда, я все еще побаиваюсь, если еду куда-то, беру с собой ингалятор. Два года я не обращаюсь и к врачам.

А теперь о другой бабушке — Евдокии Емельяновне Шаблоновой, моей маме, ей 80 лет, она очень любит своего внука и пишет ему стихи:

Красненький костюмчик,
Шапка набекрень,
Глазки голубые
Светятся, как день.

Приезжай скорее,
Маленький ты мой,
Бабушка болеет —
Трудно ей одной.

И лежит, вздыхает,
Охает она:
Почему при детях,
А живет одна?

Адрес: Легкодыменко
Валентине Александровне, 629806, г. Ноябрьск, ул. Республики, д. 8, кв. 15.



Дурман
обыкновенный

«ЗОЖ»: Дурман обыкновенный растет на пустырях, около домов в лесной и лесостепной зонах. Применяется в медицине еще и при спастическом кашле, невралгии, истерии, как антисептическое и успокаивающее средство. Требуется осторожности в дозировке, так как ядовит.

«ПРОЖИГАЮ МЕТРОВЫЙ СНЕГ», —

сообщил о результатах лечения простатита электростимулятором ЭСРВ-01 В.Клюев из Новосибирска: «Три года чем только не лечился, все попусту, а тут 20 сеансов по 30 минут, лежа дома на диване с палочкой в прямой кишке, — и я снова здоров, появилась сила, где положено, и жизненный интерес».

Зацепин А.Г., избавившись от запоров и геморроя, по-человечески откровенен: «Какое счастье, когда там не болит! С ЭСРВ-01 я еще поживу!» ЭСРВ-01 — это миниатюрный аппарат на батарейках. Помогает почти при любых заболеваниях, потому что оптимально подобранными неощутимыми электрическими импульсами устраняет нарушения в системах управления внутренними процессами в организме.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.

ЗАСЛУЖИТЬ-ТО
ЗАСЛУЖИЛИ, НО
КТО НАМ ДАСТ?

Пишет вам тверичанка. Мне 66. Выписываю «ЗОЖ» с 1998 года. Это лучик счастья, который у меня есть, газету всегда очень жду.читаю и перечитываю не только новые номера, но и старые. И вот решила написать, хотя, боюсь, не получится. Кратко и ясно — не умею.

А пишу вот почему. Болит душа за нашу жизнь, за молодежь, за стариков, за страну. Мы, дети войны, натерпелись много. Стали подрастать — голод, разруха. Вся Тверь была в руинах. И нам пришлось восстанавливать город. В 14 лет я пошла работать на фабрику им.Важжанова ткачихой — ночные смены, жить негде, надо было зарабатывать, чтобы помочь еще пятерым братьям, которые гибли с голоду. Здоровья уже тогда не было — выручала молодость. Замуж вышла неудачно — не любила. Да ему и не надо было моей любви. Он строитель, строил по всей Калининской области. Домой приезжал редко, а я растила детей. День сидела с ними, а в ночь уходила на работу. И так годами, пока не стала падать.

В 40 лет я уже была инвалидом.

В 2000 году похоронила мужа. Был он здоровый — напился сильно, и у него лопнул желчный пузырь. До этого, правда, бок побаливал, но врачам он не показался. «Скорая» взяла мужа в больницу, а там поставили диагноз: панкреатит. Когда весь пожелтел, сделали операцию, но было поздно. Домой привезли умирать. Я стала его поить водкой с маслом — он поднялся, начал по дому кое-что делать, но через год решил напиться и после этого больше не вставал. Я продолжала поить его водкой с маслом. Он умирал тихо, не кричал, впал в кому. Я говорю спасибо смеси Шевченко.

Муж умер, и я почувствовала, что детям не нужна.

Живу с дочерью, вырастила внуку — ей 13, очень ее люблю, однако встала на очередь в дом престарелых. И, знаете, наверное, могла бы туда попасть, но уж больно у меня хорошая дача. Я работала, а дачу строили с мужем по выходным и во время отпусков, только жить там не приходилось. И только сейчас я поняла, что это мое счастье. Дочь сказала: «Ненавижу дачу», — и там не бывает, а я с внучкой за лето столько вырастила, столько наготовила... Но и привезти приходится тоже самой. Потаскала — и вот лежу: болит позвоночник — остеохондроз. Да если бы только это...

Я вот о чем хотела с вами поговорить. Таких пожилых людей найдется очень много, которые не нужны детям. Я их не виню. Наверное, где-то виновата и я. Хотя только и живем тем, что вырастила на даче, и на мою пенсию, — все равно мешаю. Можно поставить вопрос перед правительством, чтобы в дом престарелых уходили не умирать, а немного порадоваться жизни. Пенсии заработали — мы бы ее отдавали, а нам — достойную жизнь. Ведь наше поколение ее и заработало, и заслужило. А что вышло? Все отобрали у стариков. У меня было немного денег. Думала, на старость хватит. И у мужа было. А умер — дали 1000 руб.

Вот немного с души сняла боль — поговорила. Я долго думала об этом. Ведь нас уже 3 млн., и с нами должны считаться. Нас учили: прежде думай о Родине, а потом — о себе. У меня целый сундук благодарностей, медалей, почетных грамот. И у мужа тоже. Но под старость — мы голые: ни путной квартиры, ни радости.

С низким поклоном к вам
Валентина Семухина.

Адрес: Семухиной Валентине Александровне, 170034, г.Тверь, ул.Ерофеева, д.4, кв.21.

И ВСЕ-ТАКИ ВИНОВАТ ВИРУС

Папилломы, а в житейском просторечии — бородавки, очень многим отравляют существование. И хотя чаще всего эти «елочные украшения» вполне безобидны, сколько усилий затрачивают люди, чтобы от них избавиться. Но как это сделать без ущерба для здоровья?

С этим вопросом корреспондент «ЗОЖ» обратился к врачу-дерматовенерологу городского кожно-венерологического диспансера № 2 г. Москвы Ларисе Рувимовне АЛЕКСЕЕВОЙ.

— Долгое время даже во врачебной среде бытовали предрассудки: бородавки, мол, возникают из-за контактов с животными (почему-то больше всего грешили на лягушек) либо у человека есть врожденная к ним предрасположенность. Наконец медицинская наука точно установила: это вирусное заболевание, оно вызывается вирусом папилломы человека. Он очень мелкий — 40-45 нанометров. Пути его попадания в организм различны. Пожал руку больному — и заразился. Способствуют заражению различные травмы — ранки, трещины, ушибы, мозоли. Именно в них внедряется вирус. А вскоре образуется бородавчатый нарост. Повышен риск заболевания у людей, работающих на вредных производствах. Например, кто подолгу ходит в сапогах, кедах, часто натирает мозоли, у кого ноги подолгу бывают в сырости, те скорее могут обнаружить у себя папилломы.

Вообще говоря, не исключено, что вирус папилломы человека содержится в каждом организме, но «оживает», провоцируя заболевание, при определенных условиях. Одним из условий может быть сниженный иммунитет. Не случайно значительная часть моих пациентов, жалующихся на возникающие бородавки, — молодые люди, не достигшие совершеннолетия.

В свою очередь, причинами снижения иммунитета у молодежи могут быть злоупотребление алкоголем и ранние половые связи. И то, и другое резко увеличивает нагрузки на неокрепший организм.

— Папиллома просто не эстетична или она может нести какую-то угрозу организму?

— Новообразования такого рода считаются доброкачественными, то есть непосредственно не являются признаком онкологических заболеваний. Однако нельзя исключать перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные. Что касается конкретно бородавок, пока они бледные, имеют розовато-телесную окраску, причин для беспокойства по поводу онкологии нет. Но если бородавка темнеет, приобретая коричневую окраску, это тревожный признак — следует срочно обратиться к врачу-дерматологу.

Итак, папилломы, в общем случае, не являются указанием на неизлечимую болезнь. Но считать их совсем уж безобидными не стоит. Они могут вскакивать в таких местах, что, во-первых, подвержены постоянному раздражению путем трения, что само по себе может провоцировать злокачественное перерождение. Кроме того, папилломы могут возникать на интимных частях тела, ставясь физическим пре-

пятствием в сексуальной жизни. Бородавки имеют обыкновение появляться колониями, постепенно захватывая все большие участки кожи, что может иметь негативные психологические последствия.

Поэтому, как и всякую болезнь, эту тоже необходимо лечить.

— Какие существуют методы борьбы с папилломами и обязательно ли удалять их с помощью врача?

— Методов достаточно много, эффективность их различна. Контроль специалиста, как всегда, конечно, предпочтительней.

Традиционные методы удаления бородавок химическим и физическим путем по-прежнему остаются весьма распространены, но отнюдь не страхуют от рецидивов. Так, прижигание жидким азотом или различные химические воздействия на папилломы, как правило, не достигают корней новообразований. Поэтому через какое-то время они могут появиться вновь.

Гораздо надежней устранение папиллом с помощью лазеров. Такие операции делают практически в каждом областном центре. Ведущим медицинским учреждением в данном направлении является Центральный кожно-венерологический институт, где накоплен опыт успешного устранения папиллом с помощью лазеров.

Учеными установлено, что в колонии папиллом обычно есть «материнская» бородавка, которая определяется опытным путем. Достаточно оказать воздействие лазером на папиллому-матку, как все «дочерние» бородавки исчезают вслед за ней.

Лазерный луч позволяет устранить бородавки в

труднодоступных местах организма, к которым добраться другими средствами бывает нелегко или небезопасно для пациента. Так, нередко папилломы внутри вагины, возникающие вследствие эрозии шейки матки. В этом случае лучшим лечением будет именно лазерное прижигание.

— А можно ли изводить бородавки в домашних условиях, если помощь врача-дерматолога по каким-то причинам невозможна?

— Существует богатый и разнообразный народный опыт, веками практиковавшийся нашими предками. Я отношусь к нему вполне уважительно. Более того, многие народные средства сама проверяла и убеждалась в их действенности.

Проблема состоит не в том, что народные средства хуже врачебных, — хороши те из них, которые приводят к успеху. Разница в том, что врач, прежде чем лечить, устанавливает диагноз и лечит вполне определенное заболевание. Применительно к обсуждаемой нами проблеме врач должен убедиться, что у больного именно папиллома, а не злокачественное образование, требующее совсем другого лечения, и не родинка, не требующая вообще никакого лечения.

Больной, не имеющий медицинского образования и не консультировавшийся с дерматологом, рискует не увидеть этой разницы и приняться за ошибочное лечение. Которое, как вы понимаете, ничем хорошим не оканчивается.

— Ну, а все-таки, если диагноз поставлен, сомнений в том, что у больного именно папиллома, нет, как конкретно он может помочь себе сам?

→

Существуют десятки народных способов устранения бородавок. Назову лишь те из них, в эффективности которых лично удостоверилась.

Луковицу среднего размера разрезают на тонкие пластины, заливают их 6-или 9-процентным раствором уксуса и настаивают несколько часов. Затем пропитанную уксусом луковичную пластину прикладывают к бородавке и закрепляют лейкопластырем. Менять луковичные пластины следует три раза в день. Через три-четыре дня бородавка должна исчезнуть.

Вместо пластин может быть луковая или чесночная кашка (лук или чеснок растирают на мелкой терке).

Успешно выводят бородавки, смазывая их разрезанной частью сырой картофелины.

Успешно применяют для борьбы с папилломами экстракт чистотела. Только прежде, чем смазывать им бородавку, следует защитить кожу вокруг нее каким-нибудь кремом: чистотел разъедает не только папиллому, но и кожную ткань.

Должна обратить внимание на важный момент. Если на гениталиях больного возникает множество мелких папиллом конусообразной формы, необходимо сдать анализ крови на ВИЧ-инфекцию: нельзя исключать, что человек болен СПИДом.

Беседу вел
Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Папилломы — препротивнейшая штука и, как видим, отнюдь не безопасная. По этой причине читательский опыт борьбы с папилломами представляет для нас — читайте: для россиян — огромный интерес. Пишите и рассказывайте о нем.

НЕ МЕШАЙТЕ САМООЧИЩЕ- НИЮ!

Я — полковник в отставке, инженер по самолетам и двигателям, сейчас работаю на стройках Москвы. В 1980 г. стал зожевцем, занимался бегом, велоспортом, приседаниями. Испытал на себе все виды голодания, вплоть до 40-дневного, клизмы, чистки, диеты, вегетарианство, сыроедение и многое другое. Серьезных болезней не имел, лекарств не признаю. За 20 лет здорового образа жизни пришел к пониманию простой истины, которую и хочу довести до вашего сведения.

Залог здоровья каждого человека мне видится в соблюдении естественных восьмичасовых циклов жизнедеятельности организма. Установлено, что с 20 часов и до 4 утра происходит усвоение пищи, далее до 12 часов дня идет удаление шлаков. Значит, если поутру мы засовываем в рот пищу, чистка клеток прекращается. За десятилетия подобных издевательств над самоочищением, естественно, возникают неполадки в желудочно-кишечном тракте.

Наши предки это хорошо понимали, их завет сохранился в призыве «еду надо заработать». Не глотать спросонок все подряд, а, поспособствовав активными действиями организму очиститься, приступать к еде после двенадцати.

Г.П.Малахов в своих книгах изумленно пишет, что, несмотря на чистки, голодание, клизмы, печень спустя полгода-год снова оказывается зашлакованной. Он делает вывод, что чистки надо делать регулярно. Так же дело обстоит и с чисткой крови.

Принимаясь ежедневно за завтрак в 8 утра, вы за неде-

лю теряете 28 часов самоочищения, за месяц — 210 часов, а за год? Человек не может активно работать в сутки 24 часа, так и процесс очищения не может длиться дольше отпущенных ему природой 8 часов, даже если вы голодаете. Количество неудаленных отходов неизменно нарастает при подобном режиме, выделяя яды, разлагаясь. Мы испытываем раздражение, усталость, проклиная экологию, химию, правительство, только не виним себя.

Вывод ясен. Могу сказать о своем опыте: ем дважды в сутки — в 14 и в 19-20 часов. При этом работаю на стройке рядом с молодежью по 9-10 часов. Отрицательных последствий не имел. Так что смело меняйте образ жизни и не садитесь за стол раньше полудня. Если окажется это поначалу трудно, переходите на такой режим, постепенно отдаляя время завтрака до 12. А вот пить кипяченую воду (не чай!) надо почаще, особенно по утрам.

Кипяток обжигает язык, выводя из нормальной работы нежные нервные окончания на его поверхности. Ледяная вода приводит к воспалению слюнных желез и притупляет чувствительность языка. Недаром йоги рекомендуют пить только теплую воду. Вода обладает свойством воспринимать окружающую информацию. Во время кипячения эта бесполезная хаотичная информация пропадает, поэтому пить стоит воду сразу же, как только она остынет. Очень полезна талая вода, но это — отдельный разговор.

Вестник пронизан как бы одной мыслью о раковых заболеваниях. Когда разговариваешь с людьми, неизменно замечаешь страх, как бы это не коснулось тебя. Полагаю, что наш организм не подвержен раку, пока чист. Рак мне представля-

ется последней стадией зашлакованности. И надо бояться не болезни, а ее причины, то есть всячески способствовать самоочищению организма. Голодания, чистки, клизмы — все это как молитва о прощении за прошлые грехи. Но давайте не будем опять и опять каяться и грешить снова, давайте изменим свой образ жизни.

А напоследок хочу еще посоветовать по утрам очищать язык — пальцами, ложкой, зубной щеткой. Добавьте в соль с содой несколько капель перекиси водорода 3%. Этой смесью язык очищается великолепно, будет чистым, как у овчарки.

Успехов всем зожевцам, надеюсь, мы еще встретимся на страницах вестника.

Адрес: Гаращенко Валерию Николаевичу, 347942, Ростовская обл., Таганрог, ул. Металлургическая, д. 58, кв.123.

«ЗОЖ»: Друзья, мы хотели бы напомнить вам, что это всего лишь личный опыт. А он у каждого свой. Не забывайте об этом. Кому-то полезно утром не завтракать, исходя из тезиса: «Завтрак надо заработать». А кто-то без завтрака жить не может. То есть ищите методом проб и ошибок свой вариант. А в остальном все сказанное автором «мотайте на ус». Судя по всему, автор письма — человек, весьма подкованный по части оздоровительных методик.

ОБОШЛАСЬ БЕЗ ОЧЕРЕДНОЙ ОПЕРАЦИИ

«ЗОЖ» мне помог избавиться от камней и кисты в почках. За 4 года было сделано 3 операции по удалению камней в правой почке,



но потом снова появился камень — 4-й. Еще на УЗИ обнаружили поликистоз правой почки и кисту на здоровой. Предложили удалить его вместе с почкой, потому как от почки-то ничего уже не осталось. Я написала в «ЗОЖ» письмо и была очень рада, когда получила рецепты Ивана Павловича Неумывакина. Они мне помогли обойтись без очередной операции. Низко кланяюсь ему за ту доброту, которую дает он больным людям.

Вот мое лечение: на завтрак ела только пророщенную пшеницу, также съедала ее до обеда. В обед — что позволялось. 10 дней пила мумиё по 1 таблетке. Растворяла в стакане кипяченой воды и 3 раза в день пила на голодный желудок за 30 минут до еды. Следующие 10 дней пила чагу. Кусок чаги величиной со стакан залить кипяченой холодной водой и держать 3 дня при комнатной температуре. Потом потереть на терке. Снова опустить в банку, поставить в холодильник — строго на сутки. Затем процедить и пить по 100-150 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следующие 10 дней пила чистотел (он помогает рассасыванию кисты). Брала сразу 5 столовых ложек на 1 литр кипятка, настаивала, процеживала и хранила в холодильнике. Пила по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Все это время ела свежую тыкву, каши из тыквы с рисом и пшеном, ела семечки тыквы. Еще пила корень репейника, заваривала 20 г корня на 1 стакан кипятка, кипятила на водяной бане 15 минут. Принимала по половине столовой ложки 2-3 раза в день. Еще чистила кишечник клизмами с уриной. Рецепты действуют, проверено на себе.

Сейчас пытаюсь вылечить себе ноги. Растет кость на ноге у большого пальца и сверху на ступне, очень больно ходить, обувь трудно подобрать. Прошу: если кто знает, как лечить, пожалуйста, помогите.

Адрес: Петуховой Антонине Борисовне, 160024, г. Вологда, ул. Карла Маркса, д. 115, кв. 10.

«ЗОЖ»: Антонина Борисовна, советуем вам прочитать на этой же странице письмо Виктора Михайловича Андреева и в «Домашнем докторе» на 26-й стр. — рецепт Изабеллы Павловны Шубиной.

ЛАКОНОС РАЗДЕЛАСЯ СО ШПОРАМИ

Уже несколько раз за последние 2-3 года читал я в нашем вестнике информацию о способах избавления от «шпор». Вылечивают, избавляются от них вроде бы надолго и быстро. Вот и в № 11 (239) за 2003 год Борисова В.М. сообщает, что «вылечила шпоры на пятках» «простым рецептом» — смесью одоклона, валерьянки, йода и острого перца. Деталей лечения она не сообщает. «Вылечилась она уже или нет?» — на этот вопрос отвечать утвердительно я бы не рискнул. Ибо по медицинским справочникам изучил, что это такое, и от друзей-хирургов знаю, какие муки испытывали и испытывают их пациенты. Мне известно, что эти «наросты» и долбят специальными инструментами, и лечат различными «блокадами» — уколами. Но, к несчастью, недуг этот возвращается вновь и вновь.

Так получилось, что «этот петух клюнул» и меня. Сделали мне снимки сразу в двух поликлиниках. Заключение врачей было единодушным — «классические шпоры». Пошел я с рецептом в аптеку за ампулами, но цена их «куснула». И я решил попытаться на себе настойку фитолакки (в народе это растение называют лаконосом). Выращиваю ее давно на своем участке, это замечательный цветок. Нашел в «Большой Советской Энциклопедии» описание фитолакки, посетил Бо-

ганический сад с целью получения консультации. Ученые сада отозвались пренебрежительно: «Сорняк!..» Но в БСЭ было написано черным по белому, что растение это «мало изучено», но оно — «лекарственное». Читал я об этом «сорняке» и в других источниках. Вот ведь как получается: садоводы почти ничего не знают о нем. По одним сведениям, растение ядовито, по другим — листья годны для корма скоту, и их даже можно употреблять в салаты. Но главное: корень лаконоса после достижения трех лет выращивания на одном и том же месте «можно использовать как слабительное, мочегонное и противовоспалительное средство».

Из корня лаконоса готовятся промышленными способами такие лекарства, как мерифит, ангиноль (от ангины и фарингитов), акофит, фитолактин (от радикулита, полиартрита и т.п.). Не буду все расписывать. Самое главное, что у меня было уже несколько кустов и более многолетних. Они по осени замерзают, как и другие травы-сорняки, и погибают. Весной от корня снова вырастает побег и достигает иногда высоты почти до двух метров. Так вот я быстро выкопал почти семилетний корень. Его размер — более полуметра, и напоминал он хобот слона диаметром более 15 сантиметров. Сделал я водочную настойку /можно брать и спирт/: в пол-литровой бутылке разместил 1,5 стакана мелко накрошенного корня, предварительно вымыв и очистив его. Настаивал две недели в темном месте, потом процедил и разлил по стандартным флаконам — от настоек мяты, эвкалипта, например.

Как я использовал настойку? Перед сном, набирая на ладонь 3-5 капель /первоначально делал это пипеткой, а потом наловчился — на глазок/, втирал их в кожу на пятках обеих

ног. Делал это энергично, несмотря на боль, досуха и в два-три захода на каждую пятку. Потом надевал толстые шерстяные носки. Через неделю я смог заниматься специальной гимнастикой — о ней вам расскажет любой хирург. А через 43 дня мне сделали рентген. Отложений солей не было, болей я не чувствовал! Прошло уже более трех лет с того времени. Периодически по 5-7 дней я повторяю растирания. В течение полугода раза два делаю по 7-10 дней гимнастику для ступней ног. Время для этого есть, особенно когда ожидаешь общественный транспорт.

Что еще могу сказать в заключение? Во-первых, мне до сих пор непонятно, по какой причине появились у меня эти «шпоры»? Плоскостопия у меня нет, травм ног не было.

Разве только нарушение обмена веществ. Рассказывал я о моем излечении товарищам, и они стали избавляться от подобных «болячек», пользуясь моими корнями фитолакки. А хирург «обиделся» на меня, и наши отношения испортились. Со всем недавно узнал, что силу действия этого корня можно повысить добавлением настойки прополиса и свежих цветков сирени, предварительным прогреванием или массажем больных мест. А на днях товарищ мой рассказал о том, что он полоскал воспаленное горло стаканом кипяченой воды с разведенным в ней настоем фитолакки (столовая ложка), слегка подсолив смесь.

Вот описал все это и задумался. Знаю, что многие захотят у себя иметь такое растение.

Оно удивительно красиво! А «жаждущим» заполучить это растение для лекарственных целей советую подумать, посоветоваться с врачами, обратиться к местным травникам.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1.

СУ ДЖОК — методика, доступная каждому

— Для простейшей самопомощи достаточно даже той картинке, которую мы показываем читателям. Вы видите, что подушечка большого пальца (левой или правой руки — безразлично) соответствует лицу. Указательный и мизинец — это «руки», средний и безымянный пальцы — «ноги». «Сердце» располагается на так называемом бугре Венеры, под большим пальцем, все внутренние органы живота — на ладони, мочеполовая система отображена на ладони у основания пальцев.

Допустим, вас беспокоит шпора на правой ноге — тяжело ступать, донимают боли при ходьбе. Возьмите карандаш со слегка закругленным грифелем и ищите болезненную точку на подушечке среднего пальца правой кисти, надавливая грифелем в различные точки. Непременно отыщется такая, что болит больше, чем соседние точки. Вот с ней-то вам и следует работать. Массируйте эту точку тем же карандашом или лучше специальной массажной палочкой (они продаются в магазинах медицинских принадлежностей). Острая боль снимается в считанные минуты. Застарелая боль уходит трудней. Для массажа требуется больше времени. На болевую точку вы можете приклеить пластырем зерно пшена или гречихи, периодически можно надавливать на зернышко пальцем.

— А нет ли опасности, что неумелым массажем неопытный человек только усилит боль или вызовет побочное заболевание в соседних органах?

— Это исключено. Руки, как вы знаете, основной

Об иглоукалывании слышали все. Уже незачем доказывать, что целебное воздействие на внутренние органы может быть не прямым, а опосредованным, через биологически активные точки, рассыпанные буквально по всей поверхности тела. Направление восточной медицины, использующее для диагностики и лечения биологически активные точки, называется рефлексодиагностика-рефлексотерапия. В последние сорок лет у нас в стране, вслед за дальневосточными странами, появились специалисты, способные поставить точный диагноз по радужке глаза, снять болевой синдром и даже облегчить состояние хронического больного, воздействуя (иглами, полынными сигарами, электротоком, светом, лазерным лучом) на точки «китайских меридианов», на мочку уха, на окрестность пупка, на ступни ног...

Особое место в этом ряду занимают кисти рук. Южнокорейский профессор-медик Пак Чжэ Ву эмпирически установил соответствия между лицевой, а также тыльной поверхностью рук и всем организмом. Система диагностики и лечения, основанная на этом соответствии, называется Су Джок. Ее признали во всем мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил эту методику. Выпущено много книг, в Москве действует негосударственное учреждение дополнительного образования и медицины «Су Джок академия».

Понятно, что обратившимся в академию квалифицированные специалисты окажут практическую помощь и дадут рекомендации по самостоятельному продолжению лечения по методу Су Джок.

Но, оказывается, простейшую помощь своему организму каждый может оказать себе сам, зная самые элементарные сведения о Су Джок.

Об этом разговор корреспондента «ЗОЖ» с генеральным директором «Су Джок академии», врачом-рефлексотерапевтом Александрой Семеновной МАЛЬЦЕВОЙ.

«инструмент» в трудовой деятельности человека. Эволюционно мы приспособились к многократным массажам всей поверхности кистей в ходе выполнения различных видов работ. Вы, должно быть, знаете, что педиатры рекомендуют родителям малышей как можно больше нагружать их руки: для этого и существуют различные игрушки, особенно хороши угловатые, с шипами, типа куби-

ков «Лего». Деятельный ребенок, много и охотно в процессе игры массирующий ладони, поддерживает внутренние органы в активной форме, тем самым усиливает свой иммунитет и потому реже болеет и быстрее выздоравливает.

Профессор Пак Чжэ Ву в одной из своих книг образно сравнил систему Су Джок с управлением телевизором с помощью дистанционного пульта. Если

вы ошиблись и нажали не ту кнопку, можете включить не тот канал, обеспечить не тот уровень громкости, яркости, контрастности, но сломать телевизор вам не удастся. Так и здесь: ну, положим, ошиблись — вместо девятого грудного позвонка промассировали десятый. Цели, конечно, не добьетесь, но навредить себе не сможете — ведь массаж полезен каждому позвонку.

— А не сводится ли вся система Су Джок к банальному внушению? Я — пациент, вы — доктор. Ну, конечно, я заранее готов согласиться с каждым вашим предположением. Вы спросите: «Здесь болит?» — мне тотчас кажется, что болит.

— Вопрос, вообще-то, разумный. Люди в самом деле в той или иной мере внушаемы. Но приборы, согласитесь, внушению никак не поддаются — ведь у неживых предметов нет психики, нечему и внушаться.

Так вот, я лично с коллегами на кафедре рефлексотерапии Московского медицинского стоматологического университета проверяла действие Су Джок с помощью тензоалгометра. Это примерно такая же, как у меня в руках, массажная палочка, но соединенная с прибором, показывающим величину давления. И что же оказалось? В точке, соответствующей заболевшему органу, при меньшем давлении реакция пациента более острая. Скажем, перед нами больной с инфарктом миокарда. Электрокардиограмма и анализ крови подтверждают диагноз с достоверностью 72%, а точка на ладони, вернее, реакция больного при надавливании на нее, дает достоверность 87%. ЭКГ и ана-

лизу крови вы доверяете? Ну, так Су Джок диагностики можете доверять с большим основанием.

Хотите проверить метод на себе? Что-нибудь вас сейчас беспокоит?

— **Поясничный позвонок вот уже много лет побаливает.**

— Давайте сначала убедимся, так ли это, а затем полечимся. Вот я беру закругленный конец палочки и провожу по тыльной стороне среднего пальца, третья фаланга как раз соответствует пояснице (в данном случае не вся ладонь представляет все тело, как на картинке, а каждый палец, тыльная сторона пальца — весь ваш позвоночник).

(Слегка вскрикиваю от боли, как при слабом ударе электротока).

— Ага, вот и нашли точку. Ну, что, больше сомнений нет?

(Еще два надавливания — две «искры» — не позволяют сомневаться).

— Теперь я беру неочищенные зерна пшена и приклеиваю на третью фалангу.

— **Почему сразу четыре зерна?**

— У вас боль, распределенная по обширной поясничной зоне. Вот, закрепила лейкопластырем. Ну-ка, попробуйте сверху надавить на зерна.

(Пробую. Ощущения остаются, хотя и не столь острые, как при первом надавливании).

— Вот так и носите. Когда едете в метро, смотрите телевизор или отдыхаете, массируйте понемногу.

— **И как долго?**

— Когда возникнет непреодолимое желание освободить фалангу, снимите зерна — через силу ничего не надо делать.

— **И что, больше поясница болеть не будет?**

— Если будете упорно массировать в течение нескольких недель, вам полегчает. Долго? Что делать... Не следует запускать болезнь. Своевременная по-

мощь всегда эффективней.

— **Вы могли бы еще привести конкретные примеры помощи в типовых случаях распространенных болезней?**

— У многих женщин бывают менструальные боли, которые отравляют существование и с трудом поддаются медикаментозному лечению. Соответствующее место на ладони — между основаниями среднего и безымянного пальцев. Массаж этой зоны очень эффективен, но массировать следует жестко. Прекратить массаж следует на уходящей боли. При обильных менструациях я обычно рекомендую женщинам взять круглую резинку, какими в банках перевязывают пачки купюр, и, сложив резинку вдвое (сначала восьмеркой, а потом два кружочка вместе), надеть на ладонь. Один край резинки упира-

ется в корень большого пальца, другой врезается в развилку между средним и безымянным.

— **У младшего сына аденоиды...**

— Найдите болезненные точки в центре подушечки большого пальца. Массировать лучше зернами зеленого цвета. Есть такой азиатский злак — маш. Вот такие зернышки вылечат ребенка.

— **Сердечники могут себе помочь с помощью Су Джок терапии?**

— Да, и весьма эффективно. Где на ладони «сердце», вы видите на рисунке. Сюда надо приклеить пластырем высушенное зернышко калины. Обратите внимание: оно и внешне похоже на сердце — розоватое и имеет форму сердечка, какие влюбленные дарят друг другу на день святого Валентина. При заболеваниях сер-

дца массаж зернышком калины уменьшает число сердечных приступов, позволяет снизить потребляемую дозу нитроглицерина.

— **Лето холодное — простуды, кашель...**

— Что вы обычно делаете при кашле? Ставите на грудь горчичники или перцовый пластырь, верно? Можете прилепить кусочек перцового пластыря на «бугор Венеры» (найдите на рисунке легкие, бронхи, трахею), вот на эту зону. Более эффективным будет прогрев зоны бронхов-легких полынной сигарой (ее следует купить в магазине или киоске, торгующем товарами восточной медицины, или самим засушить полынь — сейчас пик сезона, — а потом поджечь сухой стебель и поднести к нужной зоне ладони).

— **Ой, что-то шею заломило от долгого сидения в согнутом положении.**

— Дайте сюда руку. Вот она, ваша шея — вторая фаланга большого пальца. Надену вам проволочное массажное колечко (можете купить в тех же магазинах или киосках), так, поведем вверх-вниз... Потерпите. Все, кожа покраснела — пора прекращать. Ну, как?

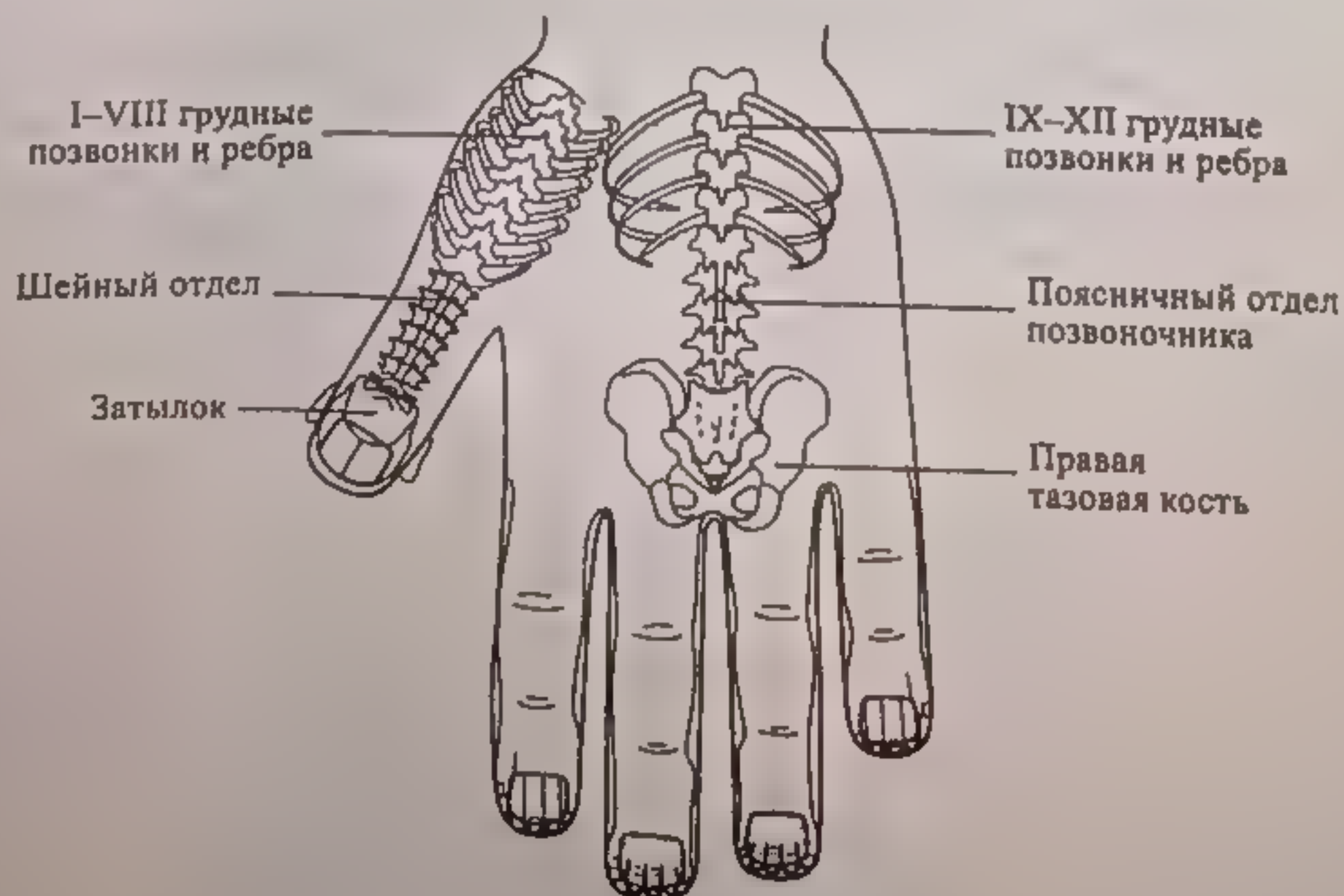
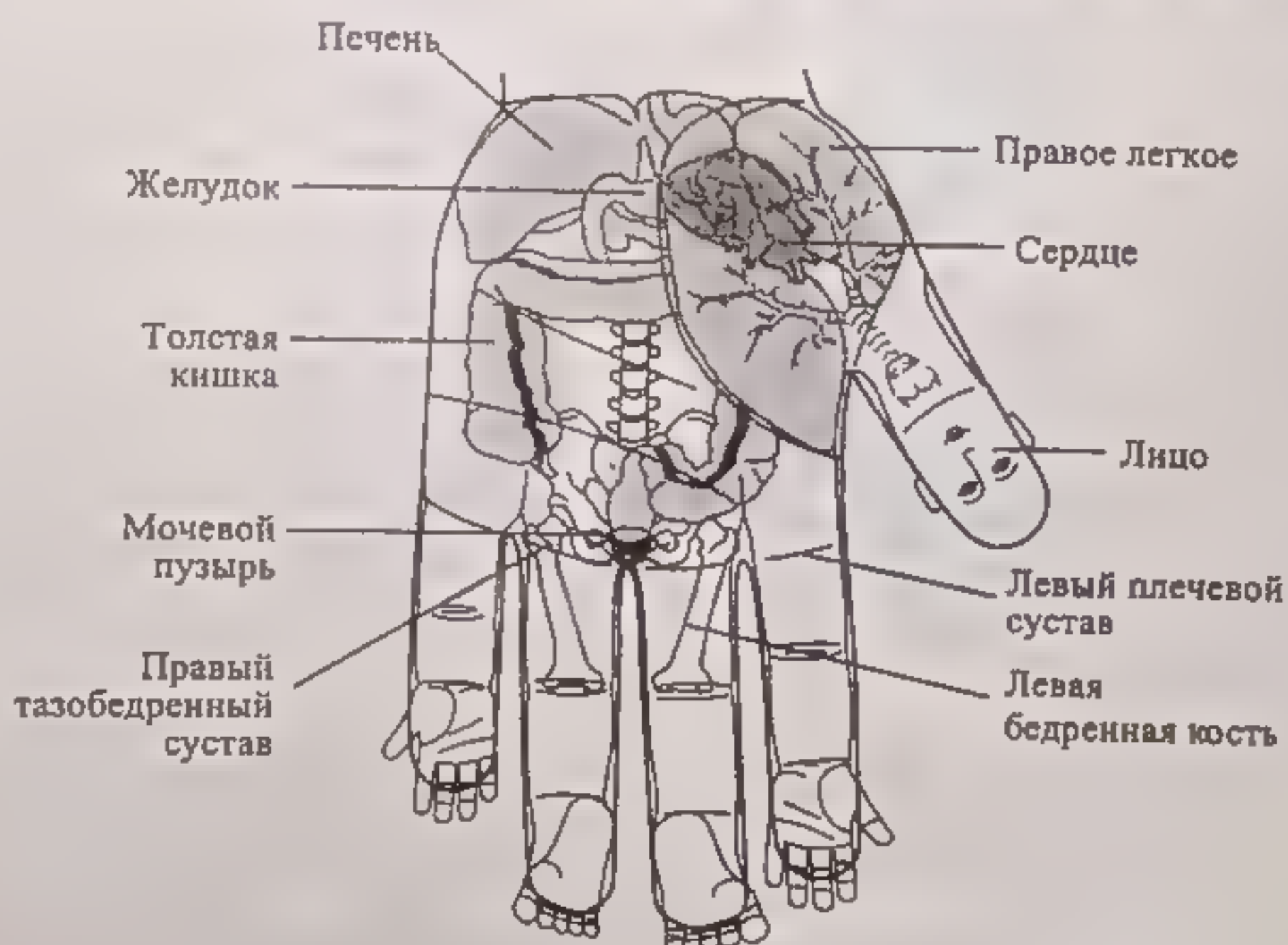
— **В самом деле полегчало.**

— У вас сидячий характер работы, значит, это ваше постоянное упражнение. Кто подолгу сидит за рулем, за компьютером, знает, как ноет нижняя часть шеи — верхняя часть груди. Таким людям я рекомендую массировать выступающую косточку второй фаланги на большом пальце.

— **А если у человека хроническое заболевание, он принимает лекарства, для него массаж по системе Су Джок допустим, с лекарствами совмещается?**

— Никаких противоречий — необходимая доза лекарств снизится, только и всего.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.



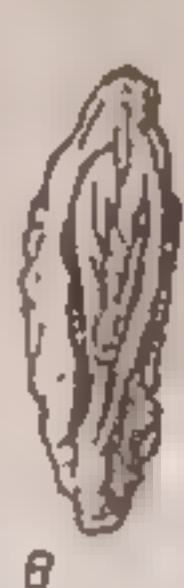
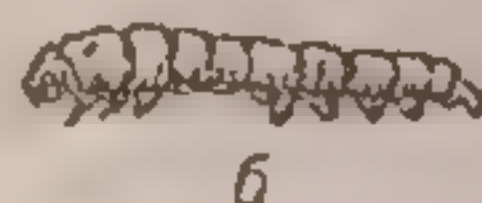
Стандартная система соответствия телу на левой кисти. Соответствия внутренним органам и скелету

Те, кто хочет более обстоятельно познакомиться с системой Су Джок, могут пройти многоуровневые и весьма недорогие курсы для людей разных возрастов в «Су Джок академии». Тел.: 347-64-11; 347-64-00.

ТАЙНА ВОСКОВОЙ МОЛИ

12

Держу в ладони гусеницу — зрелую личинку восковой моли. Изъятая из пчелиного сота, личинка прилагает неимоверные усилия, чтобы уползти, спрятаться от докучливых глаз. Она не терпит человеческого любопытства, кажется, полностью сознавая всю опасность общения с представителем совершенно иного для нее мира. Внешний вид гусеницы отвратителен, она вызывает брезгливость. Серо-гнойного цвета, случайно раздавленная личинка источает зловоние. Природа, кажется, сделала все возможное, чтобы это существо не привлекало к себе внимание человека. Но меня она словно завораживает. Как загипнотизированный, рассматриваю это творение природы, зная, что в ней закодирована великая биологическая тайна, невероятная мощь и божественная способность восстанавливать человеческий организм, оказавшийся по разным причинам у самого края бездны.



Злейший враг пчеловодства — восковая моль с древних времен использовалась человеком в народном целительстве. На основе ее личинок изготавливали лекарственный препарат для лечения больных туберкулезом, негативных возрастных изменений, преждевременного увядания, мужской немоции, бесплодия и других недугов. Впрочем,

знания о необыкновенных лечебных качествах препарата, получаемого на основе личинок восковой моли, на протяжении веков оставались достоянием очень узкого круга лиц: пчеловодов и целителей, которые в соответствии с нравами того времени тщательно охраняли свои знания, передавая их по наследству: от родителей — детям.

Широкая научная и медицинская общественность узнала о чудесных лечебных возможностях народного препарата в конце XIX века, когда выдающийся российский ученый, лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников провел исследования этого биологического материала, пытаясь создать противотуберкулезную вакцину.

Интерес к экстракту в научной среде возродил известный московский гомеопат-кардиолог Сергей Алексеевич Мухин. Жизнь ученого была наполнена драматическими событиями. Он вырос в семье, пораженной чахоткой. От туберкулеза умерли мать и двое ее младших детей, не проживших года. Сам Мухин также болел с младенческого возраста, но попал в руки к народным целителям, знавшим секрет лечебных возможностей экстракта восковой моли, и был излечен. Он глубоко пережил трагедию семьи, что отложило отпечаток на выборе профессии. После окончания медицинского института Мухин занялся научной работой, проблемами народной медицины и гомеопатии, и, в частности, изучением препарата личинок восковой моли. Своими научными исследованиями Мухин подтвердил противотуберкулезное

СЕКРЕТ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА

В тех номерах «ЗОЖ», которые у меня есть, было опубликовано несколько способов приготовления облепихового масла. Мне попадали в руки и аптечное облепиховое масло, и кустарное, видимо, приготовленное по обычному рецепту. Нет, это было не масло, так, какая-то непонятная бледная жидкость. Настоящее облепиховое масло обрело свою славу необыкновенной целебностью, а такую целебность масло приобретает тогда, когда оно правильно приготовлено. Это понятие включает в себя много тонкостей, которые необходимо знать при приготовлении настоящего целебного облепихового масла.

...Много лет назад, будучи в больнице, оказалась в одной палате с женщиной, которая, как потом выяснилось, более 40 лет проработала на Алтайском маслозаводе и до мельчайших тонкостей знала всю технологию приготовления облепихового масла. Помню, привезли ее в палату в тяжелом состоянии. В то время я была молода и с дискогенным радикулитом справилась без операционного вмешательства. Меня готовили к выписке. Ее кровать была рядом с моей, и волей-

неволей мне приходилось принимать участие в ее бедственном положении.

В конце нашего совместного пребывания в больнице, очевидно, в знак благодарности за мою заботу о ней, она поделилась со мной рецептом приготовления облепихового масла в домашних условиях. Помню, как она мне на прощание сказала: «Береги, детка, этот рецепт, лечись сама и лечи свою маму».

Прошло много лет, облепиховое масло, приготовленное по этому ре-

цепту, помогло многим моим друзьям, а теперь, в память об Антоне Ивановне, хочу поделиться с многочисленной «армией» зожевцев ее рецептом.

Ягоды облепихи промыть, просушить, выжать сок (это знают все), а вот дальше — внимание! Семена надо очень тщательно промыть, чтобы отделилась вся мякоть, и просушить. Сушка одних и тех же семян проводится только один раз. Надо разложить семена на противень тонким слоем и поместить в

ВЕСТНИК ЗОЖ № 13 (241) 2003 г.

ПОДАРИТЕ СОЛНЦЕ ЧИСТОЙ ВОДЕ

В начале 90-х годов академик Святослав Федоров предложил хирургу Валерию Люлькину организовать в МНТК «Микрохирургия глаза» Центр пластической и реконструктивной хирургии. Позже в титульном наименовании Центра появилось важное дополнение: «...и геронтологии».

— За тридцать лет работы хирургом, — говорит Валерий Дмитриевич, — я понял, что состояние и свойства кожи человека на 90 процентов зависят от того, как работают его печень, почки, пищеварительный тракт и другие внутренние органы. При их ненормальной работе не может быть хорошей кожи, и тогда никакая пластическая операция существенно не омолодит, не улучшит его внешний вид.

подавляющее большинство людей никогда не обратятся к пластической операции, но они должны представлять себе, насколько их внешний вид и здоровье зависят от правильного образа жизни. Себя же я считаю прежде всего врачом в широком смысле, а потом уже узким специалистом. Вот почему моя главная повседневная задача — научить людей правильно жить.

Мне достаточно всего бегло взглянуть на складки кожи женщины, чтобы безошибочно определить, курит она или нет. Отдельно обращаюсь к женщинам: не курите, иначе вы рано постареете, во всяком случае, лицом и телом. Не менее вредно и пребывание в накуренном помещении — «пассивное курение». Оно также приводит к отеку тканей — отеку из-за кровообращения, подпорченного табачным дымом. Если магистральные сосуды еще можно заменить при хирургическом вмешательстве, то капилляры — никак. И потому нужно бережно к ним относиться.

Если кто-то из читателей делает массаж льдом, — это хорошо. Продолжайте, продолжайте таким образом

жизнь своих сосудов. Клетка при этом берет питательные вещества, а избавляется от отработанных. Так вы делаете клетки кожи более жизнеспособными. Приучите себя к контрастному душу. Начните с малого: с непродолжительного (3-4 минуты) душа при одной смене температуры. Постепенно доведите до общей продолжительности 10-12 минут, причем с четырьмя-пятью сменами температуры. При этом разовый холодный душ должен длиться не более 15 секунд. Этой процедурой вы и улучшаете качество кровеносных сосудов, и закаляете себя. Баня? Отлично. Но не увлекайтесь высокими температурами и не находитесь в парной более четырех минут.

Как питаться? Я не придерживаюсь мнения о необходимости специальных диет для большинства людей. Тем не менее, одобряю и принимаю принципы питания научно обоснованные, а еще проверенные многовековым опытом. Раздельное питание? Для тех, кто страдает, например, болезнями пищеварительного тракта, оно просто необходимо. Для других? Одобрю, если только оно не вносит в их жизнь дискомфорт.

Одобрю пищу и жареную, и вареную, и тушеную — всякую. Но до кипения продукты можно доводить только один раз. И размораживать тоже — лишь единожды. Практически любое блюдо следует готовить на огне не больше 15-20 минут. Мясо вы иногда варите дольше, но употреблять в пищу бульон не рекомендую, особенно пожилым людям. Он влияет на содержание холестерина в кро-

ви, из-за этого забиваются сосуды. Молодым и особенно тем, кто занимается спортом, бульоны, может быть, и не так вредны. Но пожилым — нет!

Также бесполезно для пожилых и молоко. Оно не очень хорошо переваривается и к тому же, если жирное, — увеличивает холестерин. В крайнем случае, если очень хочется, пожилым можно употреблять молоко с минимальным содержанием жира. Сливочное масло пожилым советую вообще исключить — по той же причине. Подсолнечные масла — можно любые, всякие. Меняйте их, чередуйте.

Отдельно скажу о бифидокультурах. Они способствуют правильному перевариванию пищи. А также профилактике и лечению дисбактериоза, который возникает вследствие чрезмерного употребления антибиотиков. Даже если мы их не принимали как лекарство, то невольно употребляли с пищей в виде импортной птицы или других импортных продуктов. Да и в нашем сельхозпроизводстве комбикорма содержат антибиотики, которые потом с мясом или молоком попадают в организм. В общем, про бифидок и другие бифидопродукты забывать не следует.

Практически всем нам не хватает ферментов, способствующих правильному перевариванию пищи. Реклама предлагает различные препараты и пищевые добавки. Но лучше использовать хорошие естественные ферменты. Например, чеснок, горчицу. Горчица — вообще замечательный продукт! Она растворяет жиры и жирорасщепляющие витамины в эмульгированном состоянии, то есть в том, в котором всасываются в кишечнике. Вот только лучше употреблять горчицу без уксуса, а потому давайте будем приготавливать ее сами. Для этого берем купленный в магазине горчи-

ный порошок, обвариваем его кипятком, который снимет горечь, и добавляем по вкусу соль, оливковое, подсолнечное или другое вами любимое растительное масло. И все — хоть на хлеб теперь такую горчицу намазывайте.

Если вы увлекаетесь сырыми продуктами, то все-таки помните, что наш организм испытывает дефицит ферментов, которые их обрабатывают. А потому имейте в виду, что, например, морковь, которая подверглась всего пятиминутному тушению, усвоится на 80 процентов лучше, чем сырая.

Вообще, почаще вспоминайте про тушеные овощи, так будет лучше.

Хорошо способствует перевариванию пищи красное сухое вино. Полстаканчика (а то и стаканчик) вреда не принесет. Кстати, недорогое молдавское красное сухое вино вполне подойдет.

Как есть фрукты? Не удивляйтесь, но вопрос этот не праздный. Большинство из нас привыкло есть их в конце трапезы. Однако лучше наоборот — «ДО»! Дело в том, что фрукты задерживаются в организме всего минут 15. А когда мы едим мясо или рыбу, эти продукты остаются в желудке два-три часа. И потому, если сверху на них накладываются фрукты, то правильное переваривание мяса и рыбы нарушается. Так что советую менять устоявшиеся привычки, традиции и есть фрукты, а также зелень до обеда или другой основной пищи.

И воду тоже лучше пить в самом начале трапезы, мы, таким образом, хорошо подготовим к ней пищеварительный тракт. Поверьте мне: человека, который до обеда выпил воды и поел фруктов, на сладкое потом уже не потянет — он свою глюкозу для питания мозга получил.

Воду лучше пить естественную, хотя можно и бутилированную — минеральную. (Если только быть уверен-

ным в том, что она соответствует своему товарному знаку). Высказываемое порой мнение о вреде газированной воды считаю не очень убедительным. Лично я от газированной воды не отказываюсь. Если вы используете водопроводную воду, то обрабатывать ее лучше с использованием угольных фильтров. Кроме того, отфильтрованную воду советую еще и отстаивать — пусть из нее выйдет хлор. И чтоб вода солнечный свет увидела!

Утром нужно хорошо завтракать. И вообще большую часть вашего дневного рациона следует отправлять в себя в первой половине дня. А ужинать нужно легко. Причем часа за четыре до сна.

Хорошо, если вы сумеете ежедневно гулять минут по сорок. Лучше перед сном. Это не только нормализует артериальное давление, это вообще благотворно влияет на весь организм.

То, что я здесь очень коротко изложил, — результат моего личного опыта врача и человека, а также изучения и обобщения опыта многих поколений. Понимаю, что следовать этим рекомендациям непросто, для этого требуются воля и самоорганизованность. Но поверьте — цель оправдывает затраты времени и сил. А связанные с ними неудобства и другие издержки со временем будут вам в радость. Так надо, если вы хотите жить долго, плодотворно и оставаться в форме — физически и эстетически. Тогда я как хирург вам не понадобится. Этого я вам и желаю.

Записал
Вадим ЛЕЙБОВСКИЙ.

«ЗОЖ»: Валерий Дмитриевич, вероятно, мало представляя реалии, выразил готовность отвечать на вопросы наших читателей по телефону: 488-85-25. «Причем бесплатно», — подчеркнул он. Что ж, как говорится, «взялся за гуж...».

ЕСТЬ НАДЕЖДА — ЕСТЬ ВСЕ!

Привет, «ЗОЖ»! Обращаюсь к тебе так потому, что ты стал для меня одним из друзей. Я окончила школу и поступаю в вуз. Вся наша семья занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Наш девиз: «Не болеть». Мы стараемся все необходимое для жизни и здоровья брать у природы.

Мне нравится арабская поговорка: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, — есть все». Хотелось бы, чтобы люди никогда не теряли надежды, ведь обязательно найдутся те, кто нуждается в нас и любит.



Что касается меня, то сейчас я для профилактики пью перекись водорода. Сама вижу результат: у меня на две единицы улучшилось зрение, и я этому рада, ведь проблемы со зрением у меня с одиннадцатилетнего возраста.

Адрес: Франчук Ирине, 445044, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Космонавтов, д. 24, кв. 200.

И ВНУК ПОЗВОНИЛ БАБУШКЕ

Письмо «Нашли друг друга», опубликованное в «ЗОЖ» (№ 10 (238) за 2003 год), меня очень тронуло за сердце — сколько замечательных людей пишут в «ЗОЖ»! Оно же и заставило снова вам написать, чтобы рассказать об одном случае. После опубликования моей заметки в «ЗОЖ» (№ 4 (232) за 2003 год) ко мне пришло письмо из Ниж-

него Новгорода от одной бабушки. Она просила узнать о своем внуке, за которого очень переживает. Внук служит в армии в Кимрах, и от него долго не приходило писем.

До этого письма я даже не знала, что у нас в Кимрах есть военная часть! Поэтому пришлось сначала идти в военкомат. Сам военком позвонил в военную часть и поинтересовался: служит ли там такой солдат? Оказалось, что служит — возит на «УАЗике» своего командира. Но в тот момент их не оказалось на месте, и военком велел дежурному передать, чтобы тот срочно написал бабушке, а мне дал номер телефона командира и дежурного, для связи.

На следующий день я сама дозвонилась — и удачно! Мне удалось поговорить с самим солдатиком. Он мне сказал, что уже позвонил домой. А от его бабушки я получила благодарственное письмо.

Вот такая дружная газета «ЗОЖ»!

Адрес: Лялюшкиной Галине Ивановне, 171502, Тверская обл., г. Кимры, ул. Московская, д. 12.

В ДУШЕ ЧТО-ТО ТЕПЛИТСЯ

Написать письмо подтолкнула публикация в «ЗОЖ» «Нашли друг друга» (№ 10 (238) за 2003 год). Я — из глухой деревеньки Усть-Койвы Пермской области, которая расположилась на берегу уральской красавицы-реки Чусовой.

После войны к нам на Уралехала молодежь на заработки — рубить лес со всех концов России, Белоруссии... Был среди них и белорусский паренек Поляков Иван Иванович. Родился он 7 октября 1937 года в деревне Веть Гомельской области. Приехал к нам, закончив школу, начитанный. Осенью 1955 года ушел служить моряком на Дальний Восток. Все годы службы мы с ним переписывались (письма сохранила).

В 1959 году, отслужив, он с другом поехал в Абакан, от-

куда я получила 3 письма, на штемпеле которых был адрес: улица Партизанская, дом 34.

В 1960 году я вышла замуж, и переписка прекратилась... Очень бы хотелось узнать о судьбе Ивана Полякова — друга юности. Теперь еще и теплится надежда в душе: а вдруг найду через «ЗОЖ»?

По профессии я — библиотечкарь. По натуре — романтик.

Адрес: Ермолаевой (Долматова — девичья фамилия) Надежде Ивановне, 620109, г. Екатеринбург, п/о 109, а/я 326.

РЫБАЧЬЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

В разгаре лето. А с ним — увлекательные походы, прогулки по лесу и, конечно же, рыбалка.

Мы с сестрой и внучатами решили не терять времени даром — собрались и отправились на лодке на рыбалку. Речка у нас протекает просто замечательная, Дёма называется.

Когда мы подплыли к берегу, вспугнули утиное семейство: шлеп-шлеп, шустрые утята-симпатяги испуганно удирали от нас вслед за обеспокоенной мамой-уткой, туда, где растут цветы-близнецы с желтыми головками.

А рыбы мы не поймали. Но не расстроились по этому поводу, потому что провели чудесный день на природе. Мы пили чай с листочками дикой смородины и ежевики, слушали неповторимую музыку: куковала кукушка, заливиисто переговаривались лягушки. Неожиданно, откуда ни возьмись, появилась ондатра и стремительно переплыла Дёму. Красота, да и только!

Мой внук Паша на рыбалку всегда отправляется вместе с нашим котом Елисеём. Если повезет и наловит внук рыбки — сразу ему отдаст, пусть полакомится.

Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403, Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольная, д. 13, кв. 7.

«РЕЛИГИОЗНЫХ ИЗЫСКАХ»

ШЕВЧЕНКО

Буквально на днях открыла для себя ваше замечательное детище – «ЗОЖ». Возникло желание поделиться с людьми своими, пусть маленькими, но открытиями по исцелению.

Но сначала хотелось бы высказаться по поводу вашей статьи в №7 (235) за 2003 г. Я – о «религиозных изысках» Шевченко...

Думаю, вы не опубликуете то, что я вам скажу, но знайте, что все, что мною будет сказано, — не в обиду вам, а в помощь (если примете).

Мне 30 лет. Переболела всеми мыслимыми и немыслимыми заболеваниями, многие перешли в хроническую форму, но в данный момент, на этом жизненном этапе, меня совершенно ничего не беспокоит. Хотите узнать секрет «чудесного исцеления»? С удовольствием поделюсь.

Был в моей дикой (иначе и не скажешь) атеистической юности один случай. Заболела и на глазах «растаяла» одна наша знакомая. Когда мы узнали о ее беде, она была уже при смерти. Врачи выписали ее умирать, сказали, что более месяца ей не протянуть – у нее рак всей брюшной полости с метастазами чуть не во все органы. Со дня на день ждали страшных вестей. Однако так и не дождалось – позвонили знакомой через несколько месяцев сами. Телефонную трубку взял ее муж и сказал, чтобы мы позвонили попозже. Оказалось, знакомая наша в то время была в саду (!!!), пересаживала помидоры... (???)

Так и жила она еще несколько лет. Жила без боли, без страданий.

После ее смерти сын долго не открывал нам тайны исцеления, а когда открыл, то вся моя жизнь преобразилась.

В тот день, когда нашей страдальце полегало, сын забрал (ноги сами принес-

«ЗОЖ»: Прежде прочтите письмо Екатерины М. из Йошкар-Олы до конца, а потом поговорим.

Чего-то подобного я ждал. Вот почему только «Екатерина М.»? Без полного имени и адреса? Что страшного в написанном? Тем более что, как утверждает Екатерина, «все сказанное не в обиду вам, а в помощь, если примете».

Кто же отвергнет помощь? Тем более что письмо — действительно помощь и для меня, и для вестника.

Я вовсе не против Шевченко. Письма о реальной пользе смеси водки с маслом продолжают идти и идти. И я вовсе не отрицаю оздоровительный эффект молитвы. Однако я против фанатизма в любых его проявлениях. Когда очевидно теряющему последние силы человеку упрямо твердят: пей смесь и верь — в моем представлении это выглядит кощунственно. И я бы хотел, чтобы это поняли читатели. Во всем остальном Екатерина М. — а я думаю, она еще даст знать о себе — абсолютно права. Что же до лечения смесью, могу лишь повторить мнение многих читателей: «Смесь работает!»

Анатолий КОРШУНОВ.

ли) в церковь и, стоя на коленях, молился несколько часов подряд. А когда узнал, что матери с того дня легче стало, то ходил в церковь каждую субботу. А ведь каким он до того атеистом был!

Мы на атеизме воспитывались, нас с ним даже не крестили.

Эта история не давала мне покоя ни днем, ни ночью, пока в моих руках не очутился журнал «Будь здоров!» (№ 9, 1996 г.). В нем были две совершенно замечательные статьи: одна — Юрия Долетова «Тайна рака — тайна жизни» и вторая — Николая Шевченко (да, да, того самого).

Читаю в первой: «...энергетика, — как полагает известнейший онколог, кандидат медицинских наук Лидия Сысоева, — одна из важных черт ракового процесса. Поразительно: человек совершенно обессилен, а раковые клетки размножаются и развиваются (да еще иной раз с какой скоростью!). Откуда они

берут энергию? Ясно только одно, что онкологический процесс идет на совершенно другой энергетике. Недаром раковые больные чувствуют, словно в теле открылась какая-то «черная дыра», в которой капля за каплей исчезают силы и сама жизнь». И еще: «Как можно объяснить, например, такой удивительный факт, что канцерогенез одноклеточных может развиваться на средах без органического субстрата, той же дистиллированной воде? Его можно объяснить только с позиций энергетического подхода».

По мнению Лидии Сысоевой, чтобы раскрыть тайну рака, нужно объединить пять подходов: эволюционный, организменный, клеточный, молекулярно-генетический и кванто-биохимический (то есть энергетический, проще говоря).

Без учета одного из перечисленных аспектов преодолеть рак сложно, но... обратимся к методике Шев-

ченко. Он учитывает в своей методике не менее 4 перечисленных аспектов! (а, возможно, даже и 5 — попутно).

И основным из аспектов для нашей знакомой (онкобольной) оказался именно последний — кванто-биохимический.

«Религиозные изыски» Шевченко есть попытка подключить к своему методу этот крайне важный аспект (последний).

Человек — это сложная, многоуровневая энергоструктура. Еще Павлов доказал, что физиологическими процессами в организме управляют процессы психические. А кто сейчас из ученых будет спорить с тем, что психические процессы — это энергопроцессы? Да никто, ведь это уже давно яснее ясного.

Душа лечит тело — душа, а не наоборот. (Все тот же Павлов доказал).

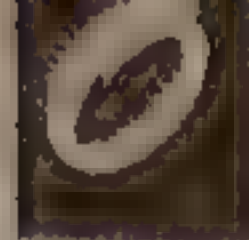
Самосознание — это психическая работа, именно оно, а вернее, направленность самосознания (положительная — любящая или отрицательная — агрессивная) устремляет работу всех органов и всех систем организма в то или иное русло.

Агрессивное самосознание направляет работу организма в русло разрушения (раковая энергетика, энергетика болезни).

Положительная энергетика — это энергетика регенерации и восстановления.

Что такое положительная энергия? Где ее черпать? Как удержать? На все эти вопросы обстоятельно и ясно отвечает С.Н.Лазарев. Он пишет: «Рак — это болезнь души, и потому лечить тело, не врачуя души, — бессмысленно».

С.Н.Лазарев врачует душу — меняет направленность самосознания с отрицательного (агрессивного, атеистического, отвергающего Бога, а значит, и все



СТАНЬ САМ СЕБЕ ПАРФЮМЕРОМ

Мы по несколько раз в день намыливаем руки, по несколько раз в неделю втираем в волосы шампунь. И наверняка не задумываемся, какой при этом наносим урон своему здоровью.

...в том числе и себя) на положительное – любящее, всепрощающее, живое, то есть божественное.

Бог – это любовь. Любовь – это самая ценная энергия в космосе – животворящая энергия.

Подтверждение этому вы можете найти в Библии, Коране, Каббале и других восточных учениях у таких философов, как Соловьев, Бердяев, Франк, Флоренский, у таких замечательных психологов, как Юнг, Фромм, Хорни, Хьюстон и многих, многих других величайших людей всех времен.

И не важно, совершенно не важно, куда мы ходим молиться: в мечеть или в синагогу, в церковь или в рощу. Не важно, как мы называем своего Спасителя: Яхве, Саваоф, Елохин или Иегова, Аллах или Христос – важно, чтоб он жил в душе, направляя человека в русло положительной энергии – энергии исцеления, энергии любви.

«Беды приходят тогда, когда человек забывает заботиться о своей душе» (Библия).

Обида Н.Шевченко на вас заключается в том, что вы недооценили важности кванто-биохимического аспекта в его методике – одного из самых важных.

Этот аспект заставляет «включиться» и «работать» именно молитва. Молитва – это особый вид медитации, совершенно особый энерготруд, он помогает отдельной энергоструктуре (человеку) подключиться к первоисточнику.

Слишком много «отпугивающих» слов. Понимаю. Но очень надеюсь на ваше понимание. И очень-очень надеюсь, что кому-то это письмо поможет так же, как когда-то подобные строки помогли мне и моей семье и многим другим людям.

Екатерина М.
Йошкар-Ола.

Мыльная пена образуется благодаря наличию в моющих средствах едкого натра. На килограмм жировой основы приходится 425 г. этого щелочного вещества. А у кожи реакция слабощелочная. Поэтому щелочь действует как наждак, буквально сдирая с кожи защитный слой. Из-за чего то и дело нас поражают дерматозы и другие кожные заболевания. Особенно чувствительны к раздражающему действию мыла маленькие дети. У младенцев даже бывает специфический недуг – «болезнь чистоты»: у малышей, чьи мамы особенно часто любят мыть своих чад, может плесневеть кожа. Противодействовать вредоносному воздействию мыла и шампуней очень сложно. После мытья следует хотя бы смазывать кожу растительным маслом.

Проблема усложняется тем, что хорошего мыла не бывает в принципе. «Детское» мыло щадит кожу ребенка не лучше, чем любое другое. Любые полезные растительные и минеральные добавки, сами по себе, может, и полезные, не в состоянии компенсировать агрессивность едкого натра.

Все то же самое относится и к шампуням. Энергичная реклама убеждает нас довериться тем или иным сортам, подчеркивая достоинства определенных ингредиентов. А вред других, изначально присущих всем шампуням, лукаво замалчивается.

Как же все-таки минимизировать ущерб, наносимый коже моющими средствами?

Для мытья в бане или под душем лучше использовать не мыло, а гель. При этом следует внимательно прочитать на этикетке, что вхо-

дит в состав. И особенно обратить внимание на присутствие двух самых нежелательных составляющих: пропилен-гликоля и лаурил сульфат натрия.

Если пропилен-гликоль назван среди компонентов первым, значит, в составе шампуня и геля его очень много. От такого средства лучше сразу отказаться. Чем ближе к концу списка встречается это название, тем процент содержания вещества меньше. Хорошо, если оно не указано вообще. Пропилен-гликоль вытесняет из глубинных слоев кожи на поверхность важные компоненты, вызывая в ряде случаев повреждения почек и нарушения в работе печени. Пропилен-гликоль часто содержится также в увлажнителях для тела и пенах для ванн.

Лаурил сульфат натрия удаляет жир. Но при этом сушит кожу, вредит глазам и печени.

Заменители пропилен-гликоля и лаурила менее вредны. Но совершенно безвредных моющих средств – сколько бы они ни стоили – не бывает. Поэтому гораздо лучше отказаться от химической парфюмерии и обратить взор к народным средствам, которыми испокон веков пользовались наши предки и, можете быть уверены, не ходили грязными.

Вот одно из них. Сырые дрожжи залейте кефиром и подогрейте на водяной бане. Получится желеобразная смесь, которую можно нанести на волосы и в течение часа дать им пропитаться, после чего смыть. Волосы будут тщательно промыты.

Быстрее и проще помыть-ся, используя вместо шам-

пуня взбитое куриное яйцо. Хорошо добавить пропущенную через кофемолку пшеницу или семечки.

Моющие средства имеют смысл чередовать: в каждом есть свои целебные вещества, которых нет в других.

Если мякиш черного хлеба залить водой и настоять 10-20 минут, образованной кашцей можно качественно вымыться.

Отличное моющее средство – овсяные хлопья, раздробленные в кофемолке.

Можно мыть тело смесью заготовленных трав – мяты, чабреца, душицы, зверобоя и листьев плодовых деревьев. Их следует сложить в холщовый мешочек, которым можно пользоваться как губкой.

Голову хорошо промывает горсть обычного майонеза с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Основой моющего средства может служить косметическая глина (каолин высокой очистки). Одну-две столовые ложки разводят в воде, добавляют полчайной ложки соли, можно добавить толченый горький миндальный орех или размолотые семечки – кожа получит питание лучше, чем от самого разрекламированного мыла.

Зубную пасту, тоже отнюдь не безвредную для наших зубов (вопреки заявлениям рекламы), лучше заменить самодельным зубным порошком. Основу составит та же косметическая глина. Ее, кстати, хорошо периодически менять, чередуя полезные микроэлементы: медь, цинк, олово, марганец... Для питания и укрепления десен в порошок добавляют пропущенный через кофемолку корень аира или кору дуба. Эти вещества к тому же помогут избавиться от кровоточивости десен, которой сейчас страдает большинство жителей крупных городов.

Татьяна КРЫЛОВА,
аромафитотерапевт.
г.Жуковский.

ЗОВУЩАЯ СОЛНЦЕ НА ОКНАХ ГЕРАНЬ

Комнатная герань называется пеларгонией, и пришла она в наши края из Южной Африки, из капской земли, с Мыса Доброй Надежды. Привезена была в Европу в конце XVI столетия. Домашняя герань — пеларгония освежает воздух в помещении, где цветет. Достаточно одной двухтысячной части паров эфирного масла на литр воздуха, чтобы ощущался ее аромат.

Колдуны острова Святого Маврикия рекомендуют втирать масло пеларгонии в кожу живота беременным женщинам на последнем месяце круговыми движениями от пупка спиралью до ребер и низа живота по часовой стрелке каждый вечер. Объясняют тем, что запах пеларгонии отгоняет злых духов, воспитывает веселый нрав у ребенка, стимулирует развитие его умственных способностей и охраняет будущую роженицу от послеродовой депрессии, горячки и от «пятен горя» (так они называют страдания от огорчений).

В Древнем Египте, Греции, Риме масла пеларгонии употреблялись не только в косметике, но и для лечебных процедур. Так, нестабильный, простуженный позвоночник массировали, втирая пеларгониевое масло. Вытяжками из листьев пеларгонии душистой лечились предменструальные мигрени — закапывая в ноздри и делая примочки на виски.

Уже в России 16-го века врачи-аптекари рекомендовали пеларгонию:

— при «стрельбе в ушах и болях в них, тянущих и пульсирующих» методом «вложения в оные растертых листочков»;

— при заложенности носа — сок из листьев и цветков: по три капли в ноздрю;

— при воспалении век разной этиологии — промываниями глаз утром и вечером раствором медовой воды с геранью: «на 200 г

В послевоенные годы, когда на окнах красовались искусно расшитые белыми нитками марлевые занавески, особенным эстетическим богатством нехитрого домашнего убранства у хозяек считалась цветущая герань на окнах.

Сортов герани множество: одни с круглыми листочками и коричневым кольцом по краю или же с белой окантовкой. Особенно насыщены цветом сорта герани «Метеор», поэтому их и высаживают летом на клумбах и украшают ими балконы. Английская герань с твердоватыми и немного складчатыми листочками отличается цветами разнообразной окраски с фантастическими темными пятнами — от коричнево-черного, темного бордо до насыщенного фиолетового цвета. И до сих пор в деревнях распространены среди комнатных растений сорта пеларгонии со светло-зелеными листьями, украшенными белым кружевом по краям. Ее называют «герань-белокрылка». У садоводов этот сорт называется официально: «Баттерфляй». Любители комнатных растений объединяют несколько сортов герани в один горшочек, и во время цветения совершается чудо: вроде бы, кустик один, а соцветия — разные.

воды посеченных 10 листков комнатной герани, а лучше цветков в количестве 10, затем добавить меду 1 чайную ложку, хорошенько взболтать и поставить в лунное место на целую ночь, когда луна — полна.

Рекомендовали и сок из листьев герани по одной капле в уголок глаз, «гноящихся и замутненных».

Масло пеларгонии (его еще называют гераниевое масло) заменяет очень дорогое розовое масло.

В 1769 году Петр I писал, чтобы ему из Москвы в Азов прислали несколько баночек гераниевого масла или же цедреоли. Дело в том, что у него на большом пальце левой ноги встал ноготь в фалангу, и там образовалось «дикое мясо». Болячка не давала ходить без страданий уже многие месяцы. Через две недели обертываний больного пальца маслом герани Петр I вылечился. А все дело в том, что препараты пеларгонии состоят из вяжущих, антисептических и дубильных веществ.

Ну, а теперь несколько рецептов употребления

комнатной пеларгонии при лечении некоторых заболеваний из народной медицины и способы приготовления лекарственных средств в домашних условиях.

— Хронические отиты у детей и взрослых.

При внезапной стрельбе в ушах взять несколько свежих листиков герани — от 5 до 12, растереть их в кашицу, добавить 2-3 ст. ложки овсяной или ржаной, или же гречневой муки (можно просто распаренного хлеба или булки), добавить 1-2 ст. ложки камфорного спирта, хорошенько замесить крутое тесто, скатать валиком и обернуть ушко раковины наружу, в ушко закапать 1-2 капли сока герани. Употребить компрессную бумагу, утеплить ватой и закрепить повязкой на ночь.

Три-четыре процедуры — и болезнь отступит.

Если в воспалительный процесс уже втянута носоглотка с болью в гортани, то промывать носовые пазухи водным настоем из свежих цветков или листьев комнатной герани в количестве 20 г на стакан кипятка. На-

стаивать ночь — 1/2 стакана настоя промывать носовые пазухи 2-3 раза в день, а 1/2 стакана с 5 каплями раствора Люголя — полоскать горло. При этом на ночь большие пальцы ног обернуть листочками герани в 3-4 слоя, замотать бинтиком и надеть носки. По Су Джок, большие пальцы ноги отвечают за здоровье верхней части тела, головы.

— Диарея — настораживающий понос (особенно у диабетиков), не связанный с отравлением.

3 ст. ложки с верхом кашицы из свежих листьев и цветков залить медицинским спиртом в количестве 100 г. Настаивать трое суток в темном и теплом месте в хорошо закрытой посуде. Употреблять по 20 капель в столовой ложке, добавляя воды до ее полноты, утром натощак и вечером перед сном.

При этом нормализуется кровяное давление.

Если же больным по каким-то причинам в лечении противопоказан алкоголь, то лечиться можно таким способом: 2 чайные ложки свежеприготовленной кашицы или листьев и цветков настоять в стакане холодной кипяченой воды 8 часов в темном месте, выпивать в течение дня за 5-6 раз равными порциями.

Фармакологическое действие: прекращается понос; нормализуется давление, улучшается работа сердца и поджелудочной железы, восстанавливается норма гликогена в печени.

Эфирные масла лечат душу и становятся заслоном от влияния дурных мыслей.

— Эпилепсия.

3 ст. ложки с верхом листьев и цветков герани, растертых в кашицу, заливают 1 стаканом холодной сывотки, добавляют 1 бутылочку спиртовой настойки пустырника или валерианы; настаивают с 8 часов утра до 10 вечера. Затем добавляют столько муки (любой), чтобы сделать лепешку, кото-

ная бы не расползалась по телу, добавить несколько ложек растительного масла. Такую лепешку хорошенько раскатывают и накладывают на место солнечного сплетения на целую ночь, не забывая при этом употреблять спиртовую настойку герани — по 15-20 капель 3 раза в день перед едой или через час после.

Лечение эпилепсии таким методом не означает, что герань комнатная является панацеей, и метод не является лекарственной врачебной рекомендацией, опробованной и утвержденной Министерством здравоохранения, это лишь путь к самому себе. Все сказанное не означает, что с помощью герани вы справитесь с эпилепсией. Это лишь вспомогательное лечение. Но оно может быть весьма эффективным, если приступы эпилепсии связаны с поражением нервов солнечного сплетения и вызывают судороги мышц.

Подобный же рецепт хорош и при соларите, воспалении, защемлении нервов солнечного сплетения. Особенно важно в таком случае принимать внутрь капли герани.

— И еще: при внезапных приливах крови к голове лепешка, о которой я говорила, накладывается на затылок и на район 1, 2, 3, 4, 5 позвонков грудного отдела на ночь и на икроножные мышцы в виде аппликаций. Так как при этом заболевании почти всегда присутствуют экстрасистолы (трепетания сердца, перебои в работе сердца), то в этом случае не будет лишней спиртовая настойка герани: 2 раза в день по 20 капель утром и перед сном в столовую ложку с добавлением воды.

— При параличе лицевого нерва комнатная герань используется в компрессах, аппликациях, приеме внутрь и в виде масла — для втираний в пораженные мышцы.

Начнем с того, что в предыдущих абзацах описывались методы приготовления водного настоя комнатной герани, спиртового, на холодной воде и в кипятке. Существует и способ приготовления гераниевого мас-

ла: 1 стакан растертой кашицы (или размазни, как пишет Федор Лоевский) из свежих листьев и цветов поместить в стеклянную посуду, залить 0,5 стакана неразведенного медицинского спирта, тщательно закрыть крышкой. Стекло посуды должно быть прозрачным. Содержащаяся в ней настойка должна занимать 1/2 объема. Выставить посуду на хорошее солнце на две недели. Затем крышку открыть и до плечиков наполнить посуду оливковым или кукурузным маслом. Крышку закрыть и опять выставить на солнце еще на две недели. Затем отцедить масло, сырье отжать и выбросить. Хранить в хорошо закрытых бутылочках.

Лечение: утром 1 ст. ложку обыкновенного растительного масла прососать 10 минут; затем выплюнуть образовавшуюся сметанообразную массу, вобравшую в себя различные микробы и вирусы, скопившиеся за ночь в полости рта. После полоскания рта и носоглотки, чистки зубов взять в рот 1 чайную ложку гераниевого масла и продержать 5 минут — как бы ворочая его языком, и затем проглотить. После этого пожевать хотя бы одну минуту, не глотая: кресс-салат, черную редьку, корень или листья хрена, лук, чеснок, корень имбиря. Применять один из видов растений, меняя каждый день.

Выпить водный или спиртовой настой комнатной герани.

Приступить к массажу пораженных лицевых мышц с втираем гераниевого масла: вначале легкие постукивания подушечками пальцев, смоченными в масле, затем поглаживания с маслом подушечками указательного и среднего пальцев с легкими поворачиваниями по часовой стрелке, чтобы не растянуть кожу лица; опять поглаживания по линиям мышц, как рекомендуют косметологи.

Массаж не должен продолжаться более 20 минут.

Завтрак. Хорошенько пережевывать, а если нет возможности при парализации языка дробить пищу, то употреблять продукты перетертыми. Если лечащим врачом при медикаментоз-

ном лечении предписывается трамал или же какие-то сильные обезболивающие, то лучше их колоть диалетическим шприцем местно и в нескольких местах, которые отзываются очень сильной болью. Инъекцию одной ампулы можно разделить на 4-5 укалываний в болезненные места.

В полдень на пораженные места наложить медовую аппликацию с аспирином: на льняную или ситцевую ветошку намазать слой меда, 4 таблетки отечественного аспирина растереть в порошок и посыпать им медовую аппликацию. Держать 1,5 часа. Смыть теплой сывороткой.

Перед обедом выпить настой или настойку герани. Пожевать раздражающее — один из вариантов растений (см. выше) столько времени, сколько сможете выдержать. Приступить к обеду. Если питание приходится принимать перетертым, то не стоит глотать его сразу, а продержать прежде во рту некоторое время, дабы пошел процесс переваривания.

В 16 часов дня выпить 40 капель настойки пиона уклоняющегося (имеется во всех аптеках) и сделать компресс из этой же настойки на болезненные места — развести настойку с водой 1:2, смочить ею льняную или ситцевую ветошку, охватить все больные места.

Немного отжав, чтобы не растекалась жидкость, сверху положить компрессную бумагу и вату и аккуратно закрепить повязку. Ходить не стоит. Процедура длится всего 45 минут, можно и полежать. Компресс снять. Смыть аккуратно теплой сывороткой и кончиками пальцев умаслить лицо гераниевым маслом.

Перед ужином — настой или настойка выбранного вами лекарства из герани, а если после ужина, то через час.

Перед сном — 40 капель настойки пиона.

И уже на сон грядущий на пораженные места, связанные с парализацией лицевого нерва, — аппликация-лепешка, применяемая при эпилепсии (способ приготовления см. выше).

Ложась спать и вставая утром, сотворите молитвы Господу и поблагодарите свою

безмолвную комнатную герань. Подойдите к ней, и вы удостоверитесь, что она понимает вас и заговорит с вами, благоухая и радуясь. У вас наладится духовная волна, которая будет служить вам, оберегая от сущностей зла, боли, гневливости, разочарований и предательств.

— При катаракте.

Восстановить уже иссохший хрусталик глаза нельзя, в этом случае необходима операция с заменой его. Но если только диагноз «катаракта» вам поставили недавно, для того, чтобы остановить ее развитие, наряду с лекарствами, выписанными вам офтальмологом, вспомните о комнатной герани. Ежедневное закапывание 1-2 капель сока из ее листьев и цветов в уголок глаза поможет вам сохранить и улучшить зрение до самых-самых годков, когда не страшно и в мир иной.

— Для женщин замечательного возраста от 50 и дальше, когда уплывают страсти и приходит мудрость спокойного бытия, и уже не нависает, как «дамоклов меч», чувство растерянности: «Ах, меня не любят, меня не понимают, во мне не нуждаются и меня не хотят».

Для приятного свечения одухотворенного лица предлагается универсальное средство из листьев и цветов комнатной герани: отжать сок из стакана полужидкой массы растертых листьев и цветков герани, слить в стеклянную баночку от детского питания с притертой крышкой, выставить, подвязав к форточке, на мороз (или поставить в морозильник). Сок герани превратится в льдышку. Подержать баночку в горячей воде, чтобы льдышка легко вынималась, и после сна, утром, перед макияжем легкими круговыми движениями массировать лицо — кровь закружится, зажгутся потускневшие было краски, посвежеет лицо, улучшится настроение, улыбнетесь при мысли: «Ну и глупые, отвергают такое, как я, сокровище. Но дай им Бог здоровья и всех благ, ибо не знают, что делают!»

И не забудьте растереть в пальчиках листочек душистой герани — ее запах обрадует вас так, что занимающийся день покажется вам даром Господним. Еще один день жизни.

Наши постоянные читатели уже знают, что в «ЗОЖ» повадились писать не только жители ближнего зарубежья, но и граждане из более отдаленных стран. Нам пишут из Австралии, Болгарии, были письма из Австрии, Израиля и даже Швеции.

Но с особым постоянством пишут немцы и американцы. Как правило, конечно, «бывший наш на-род».

Вот и на сей раз письма их, на наш взгляд, очень интересные, приспели аккуратно к номеру.

ЗАПИСКИ ДОКТОРА ВОРОБЬЕВА

Сегодня обратился за помощью Н. Он производит впечатление очень больного человека, утратившего интерес к жизни. В потухшем взгляде его глаз просматривалась глубокая печаль... Н. 46 лет, он инвалид 2-й группы, больше десяти лет страдает хронической пневмонией, осложненной тяжелой сердечно-сосудистой недостаточностью. В последний год «прицепилась», по его выражению, еще и бронхиальная астма, приступ которой разыгрался при мне.

Все началось с сильного воспаления легких. Н. положили в больницу, лечили антибиотиками в сочетании с аспирином (для снижения температуры), который, между прочим, угнетает иммунитет. В итоге создали прекрасные условия для выживания в организме возбудителей и для перехода острого процесса в хронический. В легких Н. затаились недобитые микробы, процесс тлел, временами вспыхивая. При очередном обострении Н. вводили противомикробные средства (в том числе антибиотики) и аспирин. Но лекарства помогали все меньше, а Н. становилось все хуже... Что вполне закономерно — ведь очаг в легких ликвидировать не удавалось.

Частое назначение противомикробных средств, да еще в сниженных дозах, как это было в случае с Н., приводит к образованию устойчивых к ним возбудителей, в полном соответствии с учением

Дарвина. Образуется порочный круг. Не случайно смертность от хронических воспалительных заболеваний легких занимает 3-е место после поражений сердечно-сосудистой системы и злокачественных опухолей. Чтобы улучшить ситуацию, необходимо изменить стратегию и тактику лечения пневмоний.

Я рекомендовал Н. горячее грудное обертывание, которое оказывает на организм мощный оздоровительный эффект. При систематическом выполнении процедуры усиливаются газообмен и кровообращение в легких, они очищаются от слизи и микробов, в результате нормализуются функции всей дыхательной системы. Улучшается также деятельность и сердечно-сосудистой системы.

Горячее грудное обертывание можно делать всем, кто в нем нуждается, — от недоношенных детей до столетних старцев. Тем более что процедура легко выполняема в домашних условиях, так как для нее не требуется особого оборудования и специальных знаний.

Для проведения горячего грудного обертывания необходимы: два махровых полотенца, первое — 1-1,5 м длиной (для детей — 1 м), по ширине оно должно покрывать грудную клетку больного от подмышек до конца ребер; второе — по длине равно первому, но немного шире; байковое (или шерстяное) и ватное одеяла; таз; термометр для

измерения температуры воды; резиновые перчатки. Всё.

Внимание! Горячее грудное обертывание противопоказано при склонности к легочным кровотечениям, свежем инфаркте миокарда и злокачественных опухолях.

Горячее грудное обертывание проводится в теплом помещении. Перед процедурой каждое полотенце свертывают в рулон, как бинт. Процедура проводится в резиновых перчатках. Рядом с кроватью, на которой сидит обнаженный по пояс больной, ставится на табурет таз с горячей водой, нагретой до 60°C (температура определяется термометром). Температуру воды каждый раз повышают на 1 градус, но не выше 65°. Первое полотенце опускают в воду на 15-20 секунд, отжимают его, но не сильно, и, вынув из воды, не теряя ни секунды, быстро обертывают вокруг грудной клетки больного. В первое мгновение больному очень горячо (о чем он должен быть предупрежден), но это не страшно — ожога не будет! Затем обертывают грудную клетку больного вторым — сухим — полотенцем и байковым одеялом. Больной ложится, укрывается ватным одеялом до подбородка. Руки — под одеялом. Процедура продолжается **20 (!) минут**, не больше, но и не меньше. Больной все это время испытывает чувство блаженства.

Если раньше времени

больной ощутит дискомфорт, процедуру немедленно прекращают. Это может произойти, если допущены погрешности в выполнении процедуры. Например, слишком сильно выжали полотенце или не очень быстро им обернули грудную клетку. Поэтому целесообразно потренироваться с сухим полотенцем.

Через 20 минут больной садится, с него снимают одеяло и оба полотенца, быстро насухо вытирают грудную клетку, он надевает сухую рубашку, ложится и укрывается ватным одеялом. В постели после процедуры лежать не менее двух часов. Поэтому горячее обертывание лучше проводить на ночь.

Горячее грудное обертывание делают ежедневно (иногда два раза в день, утром и вечером, в зависимости от состояния больного), до выздоровления, которое обязательно наступит, но в разные сроки. Хронические болезни лечатся «хронически», терпеливо.

Н. полностью вылечился через два месяца, инвалидность с него сняли. Во время последней нашей встречи он признался, что был совершенно разочарован в медицине. Я возразил, что разувериться можно в отдельных врачах, но не в медицине: с ее помощью лечатся даже такие запущенные больные, каким он был.

Рудольф ВОРОБЬЕВ,
кандидат
медицинских наук.

ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА ЛЕЧИТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

«Лекарство часто
возле нас,
а мы ищем его
на небе»
В.Шекспир.

Испытав на себе действие проросшей пшеницы, хочу рассказать о ее эффективном влиянии на человеческий организм. Использую ее более 30 лет.

Проросшая пшеница не новость, не научное открытие, ее использовали еще в древние времена, в народе накопился большой опыт ее применения для профилактики и лечения.

Сначала расскажу, как она влияет на организм человека и какую дает пользу, а потом — о практическом применении.

Что такое зерно? Зерно — это дремлющий организм, в котором под оболочкой хранится своеобразная энергия для продолжения своего рода. Это происходит в момент прорастания — рождения нового растения. На это природа дает самое ценное для питания новорожденного молодого растения, что в ней есть: энзимы и другие ценные вещества. Используя проростки пшеницы, мы употребляем самое важное питание природы. Вот что пишет о проросшей пшенице исследователь Эни Вагмор: «Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проростков пше-

ницы, этого природного эликсира жизни — на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на организацию обмена веществ и нервной системы».

Недавно ученым стало известно, что проростки пшеницы — гениальные мусорщики, они разбирают жизненно опасные свалки и завалы в организме, обеспечивая природную чистоту. Они способны растворять клейковину, образующуюся в кишечнике, и защищают от страшного заболевания — рака.

Вот заключение ученых и натуропатов о пользе употребления проростков пшеницы.

— Регулируют и восстанавливают правильное действие жизненно важных функций организма в любом возрасте.

— Стабилизируют и восстанавливают правильное действие жизненно важных функций организма в любом возрасте.

— Стабилизируют и омолаживают все системы организма.

— Рассасывают различные новообразования злокачественной и доброкачественной опухоли, полипы, фибромы.

— Обогащают кровь кислородом, повышают выносливость организма к холоду, к кислородной недостаточности.

— Гасят различные инфекции и воспалительные

процессы.

— Выводят из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды, лишний холестерин и другие вредные вещества, повышают иммунитет.

— Возвращают остроту зрения, заживляют раны.

— Способствуют активному долголетию, восстанавливают волосы.

— Укрепляют всю сердечно-сосудистую систему.

— Благорасполагают, умиротворяют душу человека.

Мне кажется, вышесказанное (а что это так, я тому свидетель) убеждает в обязательном употреблении проростков пшеницы всех, кто хочет быть здоровым.

Проростки всех зерен полезны, но лучше брать пшеницу, которая имеет в себе наиболее полезные для лечения и профилактики вещества и удобна для приготовления.

Есть много способов подготовки пшеницы для проращивания. Я остановлюсь на одном простом способе, которым пользуюсь сам. Для проращивания берут 80-100 г пшеницы, промывают ее в проточной воде 2-3 раза. Зерна поврежденные и недозрелые выбрасывают. Промытую пшеницу расстилают слоем не более 2-3 см в фарфоровой или другой посуде. Потом заливают эту пшеницу водой так, чтобы верхний шар пшеничных зерен только прикасался к воде. Все это накрыва-

ют марлей. Главное — обеспечить зерна влагой, воздухом и теплом — до 22 градусов.

Через 24-30 часов пшеница покажет беленькие проростки. После того, как они станут длиной 2-3 миллиметра, пшеницу нужно обязательно вновь промыть.

Это и есть проросшая пшеница. Для удобного использования ее нужно измельчить на мясорубке или другой машинке. Вот такую проросшую пшеницу жуют — медленно и тщательно.

Например: 1 чайную ложку жевать одну минуту, сделав при этом 50-60 жевательных движений.

Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

Тем, кто ленится жевать, можно делать так: в толченую пшеницу добавить 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, потом отжать — будет пшеничное молоко, которое также полезно.

Проростки пшеницы не лечат какую-то болезнь, они лечат весь организм.

Не ленитесь, попробуйте, и вы убедитесь, что проростки пшеницы — действительно эликсир природы.

Будьте здоровы.

Адрес: Куценко И.В.

3615 Fords I # 305

Baltimore MD

21215

tel. (410) 358-574

А ТЕПЕРЬ, КАК ЕЕ ПРИГОТОВИТЬ

Хочу поделиться очень простым способом приготовления проросшей пшеницы.

Вечером заливаю 2 ст.ложки пшеницы (порция на 1 человека) и оставляю на ночь. Пшеницу беру твердых сортов. Утром накрываю баночку марлей под резинку, выливаю воду, полощу зерно, снова сливаю воду и ставлю баночку под углом 45 градусов дном вверх. (Я использую для этого стойку для тарелок). Так как зерна размокли, они распределяются по стенкам баночки, а марля не дает

им высыпаться. Через несколько часов зерна проклюнутся, их надо сполоснуть, и... все готово. Моя старенькая мама (ей 95 лет) сломала в прошлом году руку (открытый перелом, была операция). Доктор сказал, чтобы я запаслась терпением, так как это надолго. Но мы управились за два с половиной месяца. Я каждый день делала проросшую пшеницу. Чтобы маме легче было жевать, молола проростки на кофемолке и добавляла соевое масло. Доктор глазам своим не поверил, когда через 2 месяца уви-

дел рентген. Еще я давала кальций с магнием и цинком (продается в магазинах здоровой пищи) один раз в день вечером 1 ст.ложку. Я где-то вычитала, что кальций нужно принимать только вечером, тогда он лучше усваивается, а дневные порции идут на образование камней.

Кстати, таким же образом я проращиваю чечевицу и другие зерна.

Адрес: Sarah Katz

San-Diego

10789 Via Alberto # A

CA 92129

НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ!

Прочитаю в «ЗОЖ» «Отзовитесь!» и целый день хожу угнетенный: сколько горя, отчаяния, сколько больных людей в России. Знал бы, как помочь, всем бы помог, вылечил. Увы! Только в сказках Баба Яга может обернуться красной девицей.

А в жизни?... В жизни надо двигаться вперед. Только вперед! В надежде отыскать спасительный лучик исцеления.

Предлагаемый мной рецепт, может быть, послужит таким лучиком для Анны Алексеевны Ефремовой из Усть-Илимска Иркутской области, у которой туберкулез кости, и другим, в лечении которых медицина оказалась бессильна (№ 8 (236), 2003 г.).

Еловая сера. Ею можно вылечить туберкулез кости (если не запущен); порезы пальцев, рук, нагноения. Предложил эту мазь в 1905 году военврач из Санкт-Петербурга.

Мягкая еловая сера кипятится, затем процеживается через марлю и в нее добавляется овечье сало в пропорции 2:1 (две части — сера, одна — сало). Снова кипятится, и мазь готова.

Также при этом заболевании хорошие результаты дает применение высокосортного прополиса. Способ этот прост и может быть осуществлен в домашних условиях.

Для ингаляции 50-60 г прополиса и 40 г воска кладут в алюминиевую или эмалированную посуду (чашку, кружку, кастрюлю) емкостью 300-400 мл и ставят ее в более широкую металлическую чашку с кипящей водой.

Ингаляции проводят в течение двух месяцев по 10-15 минут утром и вечером.

Делать ингаляции лучше вместе с противотуберкулезной терапией. Вместе они вытащат вас из болезни гораздо быстрее, чем порознь.

Несколько полезных советов. Не покупайте прополис, если в нем есть ма-

лейшие примеси щебня, грязи, песка. Лучшее время покупки прополиса — середина и вторая половина лета. Можно приобрести в декабре и январе. В феврале, марте — только в том случае, если прополис упакован в полиэтиленовую пленку и герметично закрытую банку. Не покупайте у перепродавцов. Только у пчеловодов. Последние имеют совесть и дорожат своей репутацией.

Перечитал написанное и подумал: не порвать ли все? Как-то так получается, что начну писать о чем-либо, и обязательно приходится рассказывать о себе, обнажать, так сказать, душу. А это нелегко и редко — в удовольствие.

Однако поступил девятый номер «ЗОЖ» за 2003 год. Прочитал. И червячок негодования загрохотал, как ключ в железной банке. От чего же? От того, что авторы, пишущие о прополисе, несут ахинею, чем подтверждают незнание предмета.

Так, Комаров А.В. из г.Хабаровска (№ 9 за 2003 г.) пишет: «Чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если «шарик» пошел ко дну, прополис чистейший».

Чистейший — не значит хороший. Читательница Ефимова Н.Е. (№ 8 за 2003 г.) в заметке «Рецепт от пиелонефрита» при приготовлении прополисного масла рекомендует прогревать смесь до 80-90 градусов, не выше, в течение 15-20 минут. И далее

в конце: «От себя я ничего не могу добавить к рецепту. Я готовила так, как написано». Где написано?! Кем написано?! Видимо, таким же переписчиком.

Милые мои самоделки-кудесники! К настоящему времени прополис достаточно хорошо изучен: содержит примерно 55% смол и бальзамов, около 10% душистых эфирных масел, до 30% воска и 5-6% пыльцы. В таком соотношении прополис тяжелее воды и всегда тонет, хотя в нем почти треть воска, который легче воды. Дробят прополис, когда хотят освободить его от воска. В этом случае кусочки прополиса опускают в емкость с холодной водой: прополис опустится на дно, воск всплывет наверх. Однако на практике эта процедура труднодоступна и не применяется. К тому же воск абсолютно не усваивается организмом человека, но благотворно действует на кишечник. И дробят сейчас с целью, чтобы прополис быстрее растворился в масле.

При сильном нагревании и при замораживании в морозилке прополис почти полностью теряет свои биологически активные свойства. Раньше пчеловоды собирали прополис, соскабливая его с потолочного холстика, боковых и верхних планок рамок, стенок улья, размягчали в теплой (40-45 градусов) воде, разминали, скатывали в шарик нужных размеров и заворачивали в целлофан.

Нынче, на продажу, приспособились класть под холстик металлическую сетку с ячейей 1,5-2 мм, которую пчелы усиленно прополируют. Заполненную прополисом сетку пчеловод уносит в морозилку. Замороженный прополис легко отделяется от сетки путем постукивания. Даль-

ше, как в первом варианте: горячая вода, разминание, скатывание в шарик, заворачивание в полиэтилен. Это, как говорится, «Федот, да не тот». Порядочные пчеловоды этим методом не пользуются никогда.

Сильный нагрев прополиса до 90 градусов, но не выше, как пишет Ефимова Н.Е., в течение 15-20 минут приведет к такому же результату. Вы же не воду нагреваете, Надежда Ефимовна, а прополис. Однако ориентируетесь на температуру кипения воды. И где же тот градусник, которым можно измерить такую температуру? По крайней мере, в магазинах я не мог найти таких термометров, сколько ни пытался. Они есть только в автомобилях.

Учитывая все вышесказанное, прополисное масло следует готовить при температуре не выше 65 градусов. Требуется не 15-20 минут на приготовление, а полтора часа. Градусник не нужен. Достаточно знать температуру кипения воска — 65 градусов. Поскольку воска в прополисе мало, следует добавить его в кастрюлю из расчета 0,5-0,6:1.

Об отношении воска к металлам. При кипении свободные жирные кислоты воска вступают в соединения с металлами, образуя соли различного цвета. Так, воск, реагируя с железом, приобретает коричнево-бурую окраску, при взаимодействии с медью дает соль зеленого цвета. Так что «железная» ложка должна быть или из нержавеющей стали, или деревянная, кастрюля — оцинкованная на 100% или эмалированная.

Адрес: Попову Геннадью Викторовичу, 623286, Свердловская область, г.Ревда, ул. Российская, д.10, кв. 82.

Лопух и малина сильнее таблеток

Болели у меня руки: плечи, предплечья, кисти ломило так, что я даже не могла сама расчесать волосы. Соседка по даче, узнав о моей беде, рассказала, что ее мама лечилась лопухом, и посоветовала мне попробовать.

Нужно сорвать листья лопуха, вымыть, дать стечь воде. Мелко порезать или пропустить через мясорубку, выжать руками сок. Этот сок смешать с тройным одеколоном или водкой, спиртом, самогоном, что есть под рукой, в пропорции 1:1. Растирка готова. Хранить в стеклянной банке при комнатной температуре. Я обычно готовлю трехлитровую банку. Она у меня стоит на полу. Хватает надолго. Уже 4 года я спасаюсь только лопухом.

Перед употреблением взбалтываю и растираю руки на ночь, надеваю теплую кофту и ложусь спать. Месяца через два руки перестали болеть. Растирала настойкой поясницу и ногу, тепло укутывалась, и боль сразу уходила.

Моя подруга лечит такой настойкой болезненные косточки у большого пальца. Делает компресс прямо на косточку. Тоже, говорит, помогает.

У меня всегда было повышенное давление. Както поехала к родным в Саранск, а там знакомая врач-кардиолог научила меня заваривать лист малины и пить вместо чая. Я приехала домой и начала лечение малиновым чаем. Вскоре давление нормализовалось, заодно вышли камни из почек, а были по 0,3 — 0,4 мм.

В заварной чайник я кладу 5—6 листочков малины и завариваю, минут через 30 пью когда с са-

харом, когда без. Листья можно заваривать по 3—4 раза. Пью малиновый чай дней 5—7, потом перерыв на 5-7 дней. Я пользуюсь этим лекарством уже 5 лет.

Адрес: Артемьевой Таисии Максимовне, 400026, г. Волгоград-26, ул. Гражданская, д.28, кв. 83.

Про посты, печеный лук и сметану

Когда мне было 14 лет, у меня часто появлялись ячмени, глаза по утрам от засохшего гноя нельзя было открыть. Мучилась я довольно долго. Вылечил меня родной дядя, который приехал к нам погостить. Он взял кусочки ваты, намазал сметаной (той, что покупаем в магазине) и приложил мне на глаза на ночь. Утром этой же ваткой я протерла глаза и легко открыла. За ночь сметана вытянула гной, ранки были чуть заметны. Делала я так до полного излечения всего 2—3 раза. С тех пор на глазах у меня не было ячменей.

Однажды, разделявая мясо, я глубоко порезала палец. Рана начала гноиться. Я прикладывала мази, но палец распухал, горел, ныл, я не могла спать по ночам. Мне подсказали один рецепт. Надо испечь в духовке половину луковицы. Взять дольку, снять пленочку, приложить к ранке и закрепить. В день я два раза меняла повязку, вскоре гной весь вытянуло, ранка стала розовой, боли исчезли. С тех пор так и лечу любые раны, порезы, нарывы. Лук можно испечь и на электроплите, положив дольку на конфорку, он станет мягким, нужно обрезать обуглившееся места, а чистым срезом приложить к ранке. Сырой лук не помогает.

При сильном кашле на-

греваю на сковороде соль, кладу ее в чистый хлопчатобумажный носок и прикладываю на грудь на ночь. Сверху кладу пленку и накрываюсь одеялом. Перед сном выпиваю стакан горячего молока с медом и кусочком растворенного в молоке сливочного масла. Через несколько дней, кашель становится мягким. Лечилась так, когда была беременна, т.к. нельзя было пить таблетки.

В конце письма хочу посоветовать читательницам верный способ похудеть. Я соблюдаю посты и за время постов сбрасываю до 5-8 кг веса.

Посты я очень люблю, всегда жду с нетерпением. Моя семья и не замечает, что мы перешли на постную пищу. А почему я люблю пост, объясню. Обожаю готовить разные вегетарианские блюда. Тут фантазия у меня разыгрывается, не остановиться. Вот, например, мой фирменный салат: тру на мелкой терке вареную свеклу и добавляю мелко нарезанные грецкие орехи, чуть-чуть сахара (можно без него) и растительное масло. Вкусно! Стряпаю каждый день. Тесто делаю дрожжевое: вода, мука, дрожжи. Пирожки пеку с капустой, свежей или квашеной, картошкой, вареньем, грибами, морковкой, кашами. Блинчики и оладьи делаю с вареньем. Часто варю каши: гречку, перловку, рис. А к обеду жарю на растительном масле лук, морковь и выкладываю кашу в сковороду. Все румяное, красивое. К каше подаю лечо, маринованные огурчики, помидоры, грибочки, капустку. Делаю картофельное пюре только с растительным маслом. А к пюре — соленые рыжики! Да мало ли блюд можно приготовить из картофеля! Супы варю всевозможные, только не кладу мясо. Делаю суп-пюре картофель-

ный или гороховый. Подаю с гренками и жареным луком. В пост отказываемся от мяса, рыбы, масла, молока, яиц, кофе. Пьем чай из трав с вареньем, можно с халвой. За время поста у меня нормализуются стул, давление, а главное — худею, и мысли становятся чище.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002, респ. Удмуртия, Завьяловский район, д. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

Как я борюсь с краурозом

Решила поделиться опытом с женщинами, которые страдают краурозом вульвы. Врачи онкологического центра прописали мне лечение ванночками с медным купоросом. Но мне оно не подошло: после ванн становилось плохо — перебои в сердце, слабость в ногах. Тогда я начала искать народные средства.

Лучше всего мне помогла ромашка аптечная. Ежедневно я делала ванночки по 30 минут. После обрабатывала облепиховым маслом.

Можно еще в кипяченую воду добавить 1 ст. ложку пищевой соды и подмываться с дегтярным мылом, затем смазывать детским кремом.

Была бы рада, если бы на страницах вестника кто-нибудь поделился бы своим методом лечения.

Адрес: Васильченко В.П., Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 3.

Пятки стали, как у младенца

Я знаю, что многие женщины страдают трещинами на пятках, сама мучилась.

Хорошо копотки надеть нечая, а уж о босоножках в жару и думать нечего. Сделала я вот что.

Хорошо распарила ноги, вытерла досуха и смазала пятки белым солидолом. Ступни обернула целлофаном, надела носки и легла спать. Эту процедуру я делала по субботам, после бани. Всего два раза, и подошва стала, как у младенца, все отошло, остались только шрамы от трещин.

Адрес: Власовой Любови Николаевне, 658518, Алтайский край, Баевский р-н, с. Чуманка.

Рыбный компресс работает!

В «ЗОЖ» № 19 за 2002 год я прочитала рецепт «И еще о рыбном компрессе». Его автор — Любовь Сергеевна Цибульская из г. Самары — предлагала полечить больные ступни и пяточные шпоры компрессами из сырой рыбы.

Я много лет мучилась с подагрой и решила применить рецепт. Пошла на базар, купила 2 кг рыбных обрезков по 5 рублей за 1 кг. От хребта отделила мясо, сам хребет выбросила. Разделила всю мякоть на 10 частей, разложила в целлофановые кульки и — в морозилку. Вечером 1 кулек размораживала, делила на 2 части. Надевала кулек с рыбой на стопу, сверху носок, распределяла рыбу на самые больные места: на косточку и на подъем ноги. Завязывала платком, закрепляла и так спала. Утром ноги обмывала теплой водой, а рыбу отдавала коту. Через 10 ночей боли прекратились. Сколько уж прошло времени, а они не возвращаются.

Адрес: Буквич Полине

Моисеевне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Элеваторная, д. 80.

Противоязвенный бальзам

Давным-давно в какой-то газете я прочитала рецепт лечения язвы желудка, 12-перстной кишки и различных эрозивных гастритов. С тех пор этот рецепт не раз приходил на помощь.

У отца была прободная язва желудка. Однажды он попал в больницу с переломом ключицы, ребер, а самое главное — с приступом ИБС и стенокардии. Началось и желудочное кровотечение. Врачи даже растерялись, не знали, за что взяться.

Я позвонила заведующему отделением хирургии и с его разрешения стала поить отца противоязвенным бальзамом. Уже через 2 дня у него прекратилось желудочное кровотечение и можно было начинать следующие процедуры.

Мужа моей подруги спали с судна с сильнейшими болями в желудке, он сильно похудел, ничего не ел. Обследование показало язву желудка, эрозивный гастрит. Я дала ему рецепт противоязвенного бальзама, и уже через несколько дней прекратились боли.

Вот рецепт:

Альмагель — 100 г
Винилин (бальзам Шостаковского) — 100 г
Новокаин 1% — 100 г
Мед — 100 г
Облепиховое масло — 100 г

Сок алоэ — 100 г

Все компоненты смешать и принимать бальзам по 1 чайной ложке каждые 2 часа, в день 5—6 раз, независимо от еды. Курс лечения — 2 недели.

Мужа моей подруги —

рыбак, в море уходит надолго. Теперь с собой на судно постоянно берет этот бальзам и пьет для профилактики.

Прочитала рекомендации Николая Штаба о пользе горячей воды. Уже пятый месяц пью натощак по 1 стакану горячей воды. 23 дня пью, 7 дней перерыв. У меня прошел гастрит, нет изжоги, исчез остеохондроз, а спина болела часто, ни разу не чихнула за зиму, грипп прошел стороной, вышел песок из почек.

Адрес: Бурячёр Наталье Александровне, 694620, Сахалинская обл., г. Холмск, ул. Советская, д.9, кв. 36.

30+30 сработало!

Целый год я лечилась гормональными препаратами от эндометриоза. В итоге обострился варикоз, подскочило давление, заболел желудок.

Прочитала в «ЗОЖ» про водку с маслом и начала пить смесь 30+30, сначала 3 раза в день, а затем, после улучшения, 1 раз в день. В итоге менструальный цикл и давление нормализовались.

Кроме этого я пила чай из листьев малины и отвар из корней малины, ела хлеб из отрубей.

Если кто-то излечился от эндометриоза, напишите в «ЗОЖ», ведь так много женщин страдают от этой болезни.

Адрес: Дмитриевой Светлане, 626156, Тюменская обл., г. Тобольск, п. Жуковка, ул. Цветочная, д. 17, кв. 2.

Нерв больше не воспалялся

Лет 10 назад у меня сильно заболел лоб над правой бровью.

Думала, что гайморит, обратилась к ЛОРу. Он отправил меня к невропатологу. Поставили диагноз: воспаление тройничного нерва. Назначенные физиопроцедуры и прогревания не принесли результата. Тогда я решила подлечиться пихтовым маслом, оно хорошо мне помогало при радикулите, и я подумала, что поможет и при воспалении тройничного нерва.

5-6 раз в день я смачивала кусочек ваты в пихтовом масле и втирала в больное место. Кожа покраснела и припухла, но через 3 дня боли прекратились, а потом исчезли и эти побочные явления.

Я думаю, что слишком сильно втирала масло, можно было, наверное, обойтись без ожога. Но главное, что тройничный нерв больше не воспалялся.

Адрес: Масленниковой Т.М., 620144, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, д.80, кв. 65.

Желток и соль вместо гипса

17 лет назад муж, забивая гвозди, попал себе молотком по большому пальцу руки. Дело было вечером в пятницу, к врачу уже не попадешь. Я предложила мужу сделать повязку из желтка с солью, но он отказался, хотя боль была такая сильная, что он даже побледнел.

В понедельник сделали снимок, наложили гипс, но состояние не улучшалось. Боль по-прежнему не давала покоя. Тут я уже настояла на том, чтобы наложить на палец свою повязку. На этот раз муж согласился. И что вы думаете? Боль через несколько минут стихла, жар спал, муж уснул первый раз за эти три дня.

Наутро моя повязка зат-

вердела и стала, как гипс. Я ее разрезала ножницами и наложила новую.

Этот способ хорош в том случае, если растянули сухожилия, ушиблись, если беспокоят застарелые переломы.

Повязка накладывается на травмированную область. Для этого берется один сырой желток + 1/2 чайной ложки мелкой соли, все смешивается, получается однородная масса. Она выкладывается на марлевую салфетку, которую нужно приложить к больному месту. Если это небольшой участок, можно использовать половину массы, остатки сохраняются в холодильнике на следующий день.

Повязку менять ежедневно, она затвердевает, как гипс, нужно ее резать ножницами и снимать.

Короче говоря, через неделю муж забыл о переломе и приступил к работе.

Адрес: Миннемуллиной Багие Ахметовне, 420110, Татарстан, г. Казань, ул. Зорге, д. 41, кв. 126.

Тысячелистник против рожистого воспаления

Однажды у меня началось рожистое воспаление: от пальцев до колена нога отекала, покраснела. Отек не спадал несколько дней. Мучил страшный зуд.

Подруга подсказала средство, которым она сама когда-то вылечилась. Собрать листья тысячелистника, вымыть их, залить крутым кипятком. Когда настой чуть остынет, обложить листьями больное место, сверху полиэтиленовую пленку, вату и закрепить бинтом.

Листочки тысячелистни-

ка быстро высыхают и начинают покалывать воспаленную кожу. Поэтому снимите сухую траву и приложите свежую, и так в течение суток 6-7 раз.

Зуд, как правило, проходит после двух-трех компрессов с тысячелистником.

Мучилась я с рожей целый месяц, а вылечилась за неделю.

Адрес: Мироненко С.И., 188309, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Новоселов, д. 5, кв. 58.

Сердечный состав

У меня была ишемическая болезнь сердца. Приходилось часто вызывать «скорую помощь». Но уколы и таблетки мало помогали. Участковый врач только руками разводил: мол, ничего не поделаешь — возраст.

Старшая сестра дала мне рецепт состава. С тех пор, как я выпила весь состав, приступов не было.

Состав следующий: 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г полыни, 50 г плодов шиповника.

Все залить 3 литрами воды (желательно или отстоянной, или минеральной без газа) на 3 часа, затем кипятить на тихом огне 2 часа в эмалированной кастрюле, плотно прикрыв крышкой. После отвар поставить на 24 часа в теплое место, укутав одеялом. По истечении срока процедить и добавить к нему:

200 г сока алоэ (алоэ должно быть не младше 3 лет и не поливать 3 дня перед тем, как срезать, срезаемый алоэ положить в морозилку на сутки).

250 г коньяка любого
500 г меда

200 г чаги (это экстракт, который продается в аптеке).

Все плотно закрыть в этой

же кастрюле, хорошо размешав, и поставить в темное место на четверо суток.

Принимать: 3 раза в день по 1 чайной ложке за 2 часа до еды.

Максимальный срок лечения — 2—3 месяца.

Минимальный срок лечения — 2—3 недели.

Адрес: Васильченко Людмиле Сергеевне, 61124, Украина, г. Харьков-124, пр. Гагарина, д. 169 «а», кв. 102.

Шалфей и миопатия

В «ЗОЖ» № 5 за 2003 год Михайлова Светлана просила поделиться рецептом от миопатии, атрофии мышц.

У моей подруги дочь болела атрофией. Она работала геологом в тайге и застудила ноги. Профессор, к которому она обратилась за помощью, посоветовал ей взять 1 пачку шалфея, на ночь заварить 2 л кипятка, довести до кипения и дать настояться ночь. Утром процедить через марлю и вылить в ванну. Температура воды — 36—37°, не больше. Лежать в ванне 15—20 мин. Курс лечения — 17 ванн, т.е. 17 дней. Перерыв один месяц и еще курс, так до выздоровления. Та женщина успешно вылечилась.

Адрес: Воропаевой Анне Алексеевне, 630000, г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 53, кв. 29.

«Свечка» от трещин

В рубрике «Отзовитесь» я обратила внимание на вопрос по поводу трещины анального отверстия. Меня от операции отговорил сам врач и посоветовал найти старое-старое соленое желтое сало. Очистив его от соли, сделать свечку и на ночь ввести в анальное отверстие.

Я лечилась ежедневно в течение месяца, и, тьфу-тьфу, сейчас все в норме.

Адрес: Ворошиловой Александре Никитичне, 356140, Ставропольский край, г. Изобильный, ул. Грязнова, д. 140.

Масляная баня от бронхита

Прочитала я в №19 «ЗОЖ» за прошлый год статью о петрушке. Так понравилось, что решила запастись петрушкой на зиму, а была поздняя осень. Пошла на рынок. Смотрю, бабки последние пучки сбывают. Взяла у одной, вторая свой последний сует: «Возьми и мой». Третья всполошилась: «А мой?». А когда забрала все, бабки потребовали объяснить, зачем мне столько. Рассказала им про газету, записала номер, надеюсь, на пользу пошло. И теперь хочу зожевцам поведать о проверенном рецепте от острого бронхита, особенно опасного на первом году жизни. Я о нем узнала, когда со своей дочерью лежала в больнице, от соседки по палате. Применить же это средство пришлось, когда моей племяннице было полгода.

Вот этот рецепт: масло растительное, нерафинированное, треть-половину стакана, простерилизовать на водяной бане. Взять махровое полотенце, чтобы его длины хватало обернуть ребенку спинку и грудь вокруг тельца под мышками. Пропитать полотенце маслом и теплым (не горячим и не холодным!) обернуть малыша. (Кстати, если полотенце сразу же после окончания процедуры постирать, то следов не останется). Поверх полотенца надо по-

ложить целлофан и уку-
ребенка теплым оде-
ялом.

Когда я пришла с рабо-
ты вечером посмотреть,
как дела, племянница спо-
койно спала. Щеки розо-
вые, дышит легко. А сест-
ра улыбается, говорит, ты
бы видела, какая была ре-
акция у фельдшера, уви-
девшей малышку. Медич-
ку вызывали, чтобы сде-
лать укол пенициллина, а
пациентка вдруг поправи-
лась. Эта женщина отра-
ботала фельдшером 30 лет,
и такого в ее практике не
бывало.

Подобный же компресс
можно делать и взросло-
му человеку. Главное — не
застудить после компрес-
са. Но организм момен-
тально привыкает к маслу,
поэтому «масляную баню»
делают только раз. Повто-
рять ее можно существен-
но позже.

**Адрес: Игнатович Раи-
се Яковлевне, 630009,
Новосибирск, ул. 3-го
Интернационала, 272/1.**

Если мокнут подошвы...

Любимый «ЗОЖ»! Дру-
жу с тобой аж со времен
«Советского спорта». Ни-
когда не писала вам,
но вот прочитала в руб-
рике «Отзовитесь» в №1
письмо Ларисы из Бий-
ска с просьбой помочь
избавиться от гипергид-
роза и взялась за перо.
Уже много лет у меня
такая же беда — мокнут
подошвы ног и руки, но я
нашла спасение. Лечусь
очень просто. Вымыв и
насухо вытерев ноги, ру-
ками натираю их размя-
тыми таблетками гекса-
метилентетрамина
(уротропина), которые
продаются в аптеке. Это
средство избавляет от
потливости года на 2-3,
потом опять приходится
повторять такую же про-
цедуру.

Мне кажется, неприят-

ный запах и потение ног
— довольно частое явле-
ние, особенно у мужчин. У
нас в деревне многие хо-
дят в резиновой обуви.
Ноги в ужасном состоянии
— до язв. Я давала разным
людям это лекарство, и
всем помогало. Надеюсь,
пригодится и остальным
тоже.

А у меня просьба к зо-
жевцам: может, кто-нибудь
знает, как лечить миопатию
(мышечную дистрофию) по
Ландузи-Дежерино? Со-
всем мой сын духом пал,
ему 35 лет.

**Адрес: Головановой
Надежде Георгиевне,
399661, Липецкая обл.,
Краснинский р-н, с. Гу-
левка.**

От головной боли и ангины

Я никогда не пользуюсь
медикаментами. Всегда
лечусь травами. Много чи-
таю литературы по народ-
ной медицине, собрала уже
более 100 книг по этой
теме. Хочу предложить зо-
жевцам два испытанных
рецепта.

От головной боли хоро-
шо помогает аптечная на-
стойка элеутерококка,
принимаемая ежедневно
утром и вечером. Утром —
одна капля, вечером — две
и так далее, до 14 капель.
Затем по 14 капель до
окончания двухнедельно-
го курса. Действует бе-
зотказно. Проверяла на
всех своих родственниках.
А моя свекровь с молодос-
ти маялась из-за голов-
ных болей, горстями пила
таблетки. Двух недель не
прошло, как благодаря
каплям элеутерококка из-
бавилась от своих муче-
ний. Этот рецепт я когда-
то очень давно нашла в
«ЗОЖ» и с тех пор пользу-
юсь им.

А вот другое действенное
средство.

Для борьбы с ангиной
надо крепко привязать

ниткой вату к тупому кон-
цу вилки или ножа, и этот
самодельный помазок об-
макнуть в йод. Одного
раза хватает смазать глан-
ды, чтобы забыть об анги-
не.

Моя подруга страдала
хронической ангиной, лечи-
лась антибиотиками и про-
чими лекарствами. Но ан-
гина без конца повторя-
лась. Когда она попробо-
вала сделать смазку гланд
по моему рецепту, все про-
шло. Вот уже 2 года мину-
ло, как она перестала бо-
леть ангиной.

А еще небольшое заме-
чание. Я очень благодар-
на за публикацию моей
заметки в №11, но в сво-
ем письме я писала о
70%-ной уксусной кисло-
те, а не уксусе, как было
напечатано. Внесите, по-
жалуйста, маленькое уточ-
нение.

**Адрес: Гасановой Ши-
рин Мурад-кызы,
660124, Красноярск, ул.
Борисевича, д. 21, кв.
179.**

Компресс вместо операции

Здравствуй, сотрудни-
ки редакции — подполь-
щики (мы вас не видим)!
Представьтесь, опубли-
куйте фотографии, чтобы
знать, возле кого оттаива-

ют наши души. А в список
золотых рецептов «ЗОЖ»
предлагаю внести вари-
ант излечения такой занозы,
как выпирающая кост-
точка у большого пальца
ноги.

У меня широкая крестья-
нская стопа с врожден-
ной косточкой-шишкой.
Приходилось всегда но-
сить мягкую обувь. Но пос-
ле 60 лет косточка стала
увеличиваться. Что де-
лать? Предлагали пласти-
ческую операцию: пилить—
долбить. Не решилась на
это.

Помог совет из «ЗОЖ»,
где предлагалось делать
ванны для ног из желчи и
спать в пропитанных ею
носках. Я эту процедуру
упростила. Накапываю
желчь на салфетку нужно-
го размера, чтобы покры-
вала шишку. Прибинтовываю
ее на ночь, а утром, не
смывая остатков желчи,
снимаю.

Мне понадобилось 15
процедур, чтобы положе-
ние изменилось. Теперь я
могу носить любую обувь.
Шишки остались, но пере-
стали болеть и смягчи-
лись.

Желчь продается в апте-
ке, и цена доступная.

**Изабелла Павловна
Шубина.**

(Живу в общежитии, по-
этому адрес не сообщаю).
Белгород.

Р

«ДЮНА» ИСЦЕЛЯЕТ СУСТАВЫ

Много лет меня мучают суставы. Ни днем, ни ночью нет
покоя. Слышала, что хорошо помогает светодиодный при-
бор «Дюна-Т». Не подскажете, где его можно купить?

Н. Касьянова, г.Тула.



Действительно, «Дюна-Т» прекрасно помогает при всех
хронических заболеваниях суставов. Этот прибор полу-
чил золотую медаль международной выставки и диплом
«100 лучших товаров России». Красные и инфракрасные
лучи «Дюна» активизируют организм на клеточном уровне, и он сам
справляется с недугами. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи
исцеляют артриты, артрозы, остеохондроз, пневмонию, астму, аллер-
гию, гипертонию, невралгию, ожоги, пролежни, угри, лишай, герпес, псо-
риаз, простуду, отит, гайморит и многое-многое другое. По отзывам
многих дачников, она даже усталость снимает. Но особенно хорошо
лечит «Дюна» суставы и кожу. Она исцелила уже тысячи больных.
Цена прибора 1200 руб. Предъявителю заметки скидка 100
руб.

Медцентр «Дюна»: Москва, Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентст-
во» - касса 27). Тел. (095) 137-60-01. Высылаем наложенным пла-
тежом. Пересылка - бесплатно. Заявки направлять по адресу: Москва,
123100, а/я 13. Серт.соотв. №РОСС RU.МЕ 41.ВО 3101 от 14.08.00 г.

Кто избавился от межпозвонковой грыжи, отзовитесь!

Адрес: Шерстобойю Андрею Петровичу, 660115, г. Красноярск, а/я 10676.

Мама поранила палец, рана долго не заживала, а потом появилась доброкачественная опухоль. Сделали операцию, но опухоль растет снова. Отзовитесь, кто сталкивался с подобной проблемой.

Адрес: Саенко Марине, 188661, Ленинградская обл., Всевожский р-н, д. Н-Девяткино, д. 39, кв. 134.

Помогите советом, кто смог избавиться от рассеянного склероза. Мама болеет уже 1,5 года.

Адрес: Сайфуллиной Эльмире, 422110, РТ, пос. Кукмор, ул. Азина, д. 14.

Дочери 1 год и 3 месяца, она больна коклюшем. Все, что выписывали врачи, не помогло. Одна надежда на народные средства.

Адрес: Кочиш Наталье Яношевне, 454047, г. Челябинск, ул. 60 лет Октября, д. 50, кв. 59.

Внуку недавно исполнился годик, у него с рождения пупочная грыжа. Подскажите, как вылечить ребенка без операции?

Адрес: Шеламовой Т.Т., 198097, С-Петербург, ул. Корнеева, д. 6, кв. 129.

Прошу откликнуться тех, кто лечится сулемой по методу В.А.Нерезова от онкологии.

Адрес: Рябой Марии Афанасьевне, 423811, г.Наб.Челны, ул. Татарстан, д. 50/03, кв. 32.

Дочке 14 лет, у нее прогрессирующий сколиоз 4-й ст., предлагают операцию. Откликнитесь, после операционные больные, какие результаты?

Адрес: Кузнецовой Вере Викторовне, 424000, республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Вашская, д. 11, кв. 26.

Как избавиться от аллергического конъюнктивита и дистрофии роговицы глаза?

Адрес: Вяльцевой Т.А., 400000, г.Волгоград, ул. Буханцева, д. 48, кв. 46.

2 года назад я поставил зубные протезы, после чего началась сильная сухость во рту, язык потрескался, появились язвочки. Врачи ничем помочь не смогли. Отзовитесь!

Адрес: Саунину Леониду Николаевичу, 420139, г.Казань, ул. Сафиуллина, д. 42, кв. 41.

Сыну 43 года, 10 лет страдает болезнью Бехтерева. Очень надеюсь на советы читателей.

Адрес: Лапшиной Нине Андреевне, 627014, Тюменская обл., г.Ялуторовск, ул. Чкалова, д. 3, кв. 2.

Внуку 4 годика, диагноз: реактивная региональная лимфоденопатия (узелки на шее). Откликнитесь, кто сумел вылечить народными средствами.

Адрес: Жабиной Раисе Степановне, 462244, Оренбургская обл., г. Кувандык, ул. Горсоветская, д. 41.

Помогите моей внучке вылечить от буллезного цистита и хронического пиелонефрита. Ей всего 10 лет.

Адрес: Бузляковой Н.И., 623780, Свердловская обл., г.Артемовский, ул. Лермонтова, д. 5.

Мне 41 год, много лет страдаю акариозом-подкожным клещом. Подскажите народное средство!

Адрес: Романовой Ренате Ефремовне,

607677, Нижегородская обл., Кстовский р-н, п/о Работки, п-т «Татинец», д. 1, кв. 46.

Поделитесь, пожалуйста, опытом лечения лимфангита и лимфостаза.

Адрес: Воробьевой Л.А., 613531, Кировская обл., г. Уржум, ул. Кирова, д. 11, кв. 10.

Как вылечить межпозвонковую грыжу и ущемление седалищного нерва народными средствами?

Адрес: Петровой Ирине, 624222, Свердловская обл., г.Нижняя Тура, ул. 40 лет Октября, д. 30, кв. 2.

Очень прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения паралича Эрба-Дюшена. Ребенку 2 года 2 месяца.

Адрес: Головиной Г.Г., 664050, г.Иркутск, ул. Жукова, д. 13, кв. 319.

Мне 60 лет, диагноз: острый хронический астматический бронхит; эмфизема легких. Прошу откликнуться тех, кому удалось победить этот недуг.

Адрес: Иванову К.И., 170033, г.Тверь, ул. Т. Ильиной, д.6/15, кв. 12.

Мне 15 лет, у меня очень сильно секутся волосы. Что мне делать? Как лечиться?

Адрес: Кореньковой Надежде, 303153, Орловская обл., Болховский р-н, д. Новый Синец.

Болею пузырьчаткой уже 5 лет, лечат преднизолоном. Подскажите, пожалуйста, альтернативные средства.

Адрес: Деркач Любови Николаевне, 692570, Приморский край, Октябрьский р-н, с.Покровка, ул. Завитая, д.1, кв. 7.

Можно ли вылечить от токсоплазмоза крови народными средствами?

Адрес: Артамоновой

Алевтине Васильевне, 473003, Казахстан, г. Астана, ул. Карасай Батыра, д.27, кв. 38.

С 1982 года болею остеомиелитом. Перепробовала все методы, опубликованные в «ЗОЖ», но пока безрезультатно. Подскажите, что мне делать?

Адрес: Шаморгиной Нине Федотовне, 404106, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Пархоменко, д. 57.

Как вывести родимое пятно с лица?

Адрес: Расковой Марине, 142500, Московская обл., г. Павлово-Посад, д. Курово, д. 1.

Подскажите, как избавиться от золотистого стафилококка?

Адрес: Шабердиной Надежде Александровне, 400040, г.Волгоград, ул.Бажова, д. 11, кв. 86.

У меня деформирующий коксартроз тазобедренных суставов. Из-за таблеток уже отказывают желудок и печень. Подскажите, что мне делать?

Адрес: Габаловой Р.Г., 462042, г.Владикавказ, ул. Иристонская, д. 40 «а», кв. 19.

Мужу 83 года, у него гангрена. Врачи операцию делать отказываются, может быть, читатели помогут советом?

Адрес: Гончарову Сергею Сергеевичу, 663923, Красноярский край, Емельяновский р-н, пос. М.Кемчуг.

Сыну 2 года, ему поставили диагноз: холязион. Подскажите, что нам делать?

Адрес: Пивоваровой М.А., 610017, г.Киров, Октябрьский пр-т, д. 94, кв. 127.

Адрес 2: Савельевой Г.Ю., 446840, Самарская обл., Челно-Вершины, ул. Полевая, д.1, кв. 2.

ПРО НАШУ ОБЩУЮ БЕДУ

...На бегу, будучи проездом из родной Твери в ставший родным Челябинск, мой дядя оставил свои стихи. Почитать, посоветовать что-то, оценить по-родственному и по-литературному. Я все отложила на «потом». Дела, текучка, газета, проблемы... А теперь вот некому посоветовать.

Сергей Лесников был работником Челябинской прокуратуры. Предшествовала тому учеба в Таллинской школе милиции, работа в Твери, Ташкенте и Еманжелинске. Почти как у всех людей в форме — семья: жена Вера, двое детей, родители, сослуживцы. Они

живы, а его больше нет. Погиб. А ведь молод был, силен и крепок по-сибирски. Только что получил полковника...

Жестокая война за существование и в мирное время продолжается. Работа в прокуратуре не менее опасна, чем служба на передовой. Осталась память о человеке и стихи, ранее не опубликованные, но, как мне кажется, достойные того, чтобы быть напечатанными. Я, наверное, виновата, что не позаботилась об этом при его жизни. Это мои запоздалые слова памяти и благодарности, дядя Сережа. Прости, что не успела раньше.

Оксана Мерзликина.
г.Москва.

Сергей ЛЕСНИКОВ

Подайте на билетик в рай,
Ну что вам стоит,
Протяните руку...
Стыдливую испытываю муку,
Когда прошу чуть слышно я: «Поддай».

Кому нужна проклятая война?
Я стал калекой и душой, и телом,
А те, которые сегодня в белом,
Когда они получают все сполна?

Когда уйдут в небытие бои?
Зачистки, блокпосты и взрывов звуки?
Когда увижу вновь глаза твои?
И наши дети мне протянут руки?

Даем мы Родине своих детей.
Она их, не раздумывая много,
Как будто мимоходом, без затей,
Толкает на военную дорогу.

Отчизну защищать — почетный труд,
Но говорить и больно, и обидно:
Не потому ль из армии бегут,
Что воевать в своей стране постыдно?

Однако стыд не дым — глаза не ест,
И нет стыда у них, детей пославших,
Про конституцию твердящих и про честь
И честь свою давно уже продавших.

Забывшие отечеством сыны,
Как много нас среди живых и павших,
Невысохшие слезы той войны,
И матерей, еще не горевавших.

Подайте ж на билетик в рай,
Простите, если просьбою обидел,
Но, видно, Бог беду мою не видел,
Когда толкнул меня на жизни край...

А самогон Закуси травкой

В 3-м номере за 2003 г. вестника я прочитала заметку «Как добрые соседи не поссорились». Это про дядю Трофима, который разыграл своего друга дядю Мишу, и тот накормил кур смесью пшенички с извостью. А куры возьми и кувырнись кверху лапками. Один петух бежит и орет...

Так вот, я тоже любительница пошутить. Только тут получилось наоборот. Приезжают к нам знакомые дед с бабкой. Старый едва ноги таскает, я и спрашиваю:

— Баб, что это с дедом?

— Не ест ничего, все самосад смолит, — говорит она.

Ушла бабка к подружкам. Мы сидим, шутим, смеемся. Дед и спрашивает:

— Ишь, какие вы веселые да здоровые. (А нам 50 и 62).

Отвечаю ему:

— Дед, да мы настойку пьем.

— А какую?

— Самогон с травой.

Утром стакан самогону и закусить травой.

Ну, и в итоге дед принял все всерьез. Через месяц бабка приезжает одна и с порога мне:

— Ты что это с моим дедом сотворила? Две недели (я-то ляпнула, что курс — 2 недели) стаканами самогон хлещет и сразу в огороде. Раньше по полстопочки, и то редко. А теперь вот в огороде всю траву уничтожил, жрет все подряд, кабана легче прокормить. Раньше дед едва ноги таскал, а сейчас бежит, как козел.

— Да разве это плохо? — говорю.

— Да неплохо, конечно, только ведь он послал меня узнать, когда второй курс надо начинать.

Тут меня такой смех разобрал: «Ну, — думаю, — пошутила».

— Знаешь, баб, — говорю, — скажи своему старому, что второй курс только через 5 лет, и за это время ни грамма спиртного и курить чтоб бросил. А то, скажи, обострение будет.

Через год бабка приезжает, я спрашиваю:

— Ну, как там у вас?

Бабка отвечает:

— Не пьет ни грамма, курить бросил, самосада весь запас сжег, даже сосед в хате курить не разрешает.

Вот так пошутила, да хоть не во вред.

Желаю всем сотрудникам редакции здоровья и терпения в вашей нелегкой работе. В одном из номеров какой-то чудаковатый написал, чтобы убрать «Колонку редактора». Без Колонки, без Коршунова это уже будет не тот «ЗОЖ». Достается же тебе, Анатолий Коршунов...

И еще, дорогие зожевцы, вот многие просят помощи, а пишут эти идиотские медицинские термины типа: «лимфогранулематоз» или «панкреатит». Ну кто же может знать, кроме врачей, что это? Люди могли бы помочь, если бы знали, где болит и что болит, а если вам такие диагнозы врачи ставят, так пусть они и лечат. Даже я могла бы помочь, только далека я от больницы — у меня есть «ЗОЖ». Несколько строк «ЗОЖу»:

Мой любимый мудрый ЗОЖка,
Для меня ты — меду ложка.
И желаю тебе впредь
Не сгорать, а молодеть.

Адрес: Урываевой Наталье Борисовне, 682931, Хабаровский край, р-н Лазо, с. Святогорье, ул. Юбилейная, д. 42, кв. 1.

Я ХОЖУ ПО РОСЕ

Я — инвалид Великой Отечественной войны, услышал ваш призыв: «Пишите больше!.. Полноводная река писем ближе к лету превращается в хилый ручеек»... Находясь в больнице на лечении, написал стихи. Мой пай члена зожевской семьи, надеюсь,

пополнит этот хилый ручеек и выплеснет в свет своим миллионным тиражом мою долю.

Босиком по летним теплым росам
Утром ранним не спеша хожу...
И к простуде нет теперь

вопросов —
Я лекарства в росах найду.

Ты задаешь себе вопрос:
Зачем живет в тебе склероз?
И забываешь все всерьез,
И маешься порой до слез.

Адрес: Сапронову Ивану Захаровичу, 394053, г.Воронеж, ул. генерала Лизюкова, д. 46, кв. 167.

Как мы и обещали, сегодня перед вами каталог публикаций «ЗОЖ» за 1-е полугодие 2003 года с указанием заболеваний, номеров и страниц вестника.

Общие заболевания	Номер/страница
Абсцесс	3/25; 12/16
Аденома	1/6-7; 2/10-11; 11/10-11
Аллергия	8/3, 6-7; 12/17
Аллергия глаза	7/9-10
Алкоголизм	5/22-23
Алопеция (облысение)	2/17, 12/17, 20
Анемия гипохромная	11/23
Ангина	1/20; 3/25; 6/5; 9/25; 11/24
Ангиопатия сетчатки глаза	7/10
Ангиоретинопатия	7/9
Артрит	2/17; 4/4, 21
Артроз	4/4, 20; 5/27-28; 7/24; 8/20
Астма бронхиальная	1/19; 3/8-10; 4/18; 6/15, 20; 9/27, 28-29; 10/19; 11/6-7, 27; 12/14, 21
Атеросклероз	1/24; 6/15; 8/18
Атипичная пневмония	7/3-4; 9/6-7
Атрофия зрительного нерва	3/14; 7/8
Базалиома	11/23
Базедова болезнь	6/15
Бельмо	9/5
Бесплодие	10/18; 12/18
Бессонница	1/4, 21; 4/19
Блефарит	7/23; 11/23
Блефароспазм	7/8
Близорукость	4/9
Болезни:	
- бронхолегочные	1/19, 20; 3/8-10, 26; 4/18; 6/15, 20; 7/18-19; 8/5, 20; 9/26, 27, 28-29; 10/18; 11/8-9, 23, 27; 12/18, 21
- глаз	2/6-7, 19; 3/14-15; 4/8-9, 20; 7/8-10; 9/3, 5; 11/23, 27
- гинекологические	2/17-18; 4/6, 14-15, 19; 8/20; 9/15; 11/11
- горла	1/19, 20; 2/5; 6/17; 9/18-19
- десен	6/6-7; 7/22-23; 8/18; 9/27, 28
- желудочно-кишечного тракта	1/20, 21, 24; 3/26; 4/18, 19; 5/28, 29; 6/13, 15; 7/22-23, 27; 9/26; 11/23
- желчевыводящих путей	2/19; 7/23
- желчного пузыря	1/21; 2/3, 18-19; 3/24; 6/15; 12/16
- зубов	4/10; 6/6-7; 11/20
- кожи	1/21, 22, 24; 3/25; 4/15, 18; 5/28; 7/22, 27; 9/12; 10/20, 21; 11/8-10, 25; 12/16-17, 21
- крови	6/15
- лимфоузлов	4/21
- мочевого пузыря	1/21; 3/24; 5/26; 8/20; 9/14
- носа	1/19; 9/27
- органов дыхания	4/18
- печени	1/24; 2/3; 4/6, 15; 6/15; 7/23
- почек	1/20, 21, 22-23, 24; 3/25; 4/15; 5/26, 29; 7/22, 27; 9/12; 10/20, 21; 11/8-10, 25; 12/16

Общие заболевания	Номер/страница
- селезенки	1/20
- сердца	2/14, 20; 4/15; 6/13; 7/23, 27; 9/14; 11/5, 26-27; 12/6-8, 16
- суставов	1/21; 4/18; 5/5, 26, 27-28; 6/13, 15; 7/24, 27; 8/18, 19; 9/5, 28; 10/20; 11/4, 25; 12/18
- урологические	11/11
- щитовидной железы	1/20; 2/4; 4/15, 21; 7/24-25; 8/18, 21
Болезнь Паркинсона	1/14
Бородавки	1/23
Бронхит	1/20; 6/15, 20; 7/18-19; 8/5, 20; 9/26; 12/18
Вагинальные боли	4/14-15
Варикозное расширение вен	5/29; 6/15; 8/2-3
Вегето-сосудистая дистония	3/26
Вздутие живота	7/23
Водянка яичка у детей	6/15
Воспаления:	
- кожи	4/15
- легких	10/18
- мочевого пузыря	8/20
- печени	2/3; 6/15
- поджелудочной железы	1/20; 7/23
- почек	5/26; 6/15
- придатков	2/17-18; 8/20
- простаты	6/15
- рожистые	11/26
- седалищного нерва	7/6; 8/20
- среднего уха	3/22
- яичников	2/17-18; 8/20
Вросший ноготь	1/22
Выведение солей	3/25
Выведение шлаков	5/3
Гайморит	2/17; 5/14; 7/26; 9/27; 12/19
Гангрена	8/19
Гастрит	5/28; 7/23; 8/19; 10/18-19; 11/23; 12/17
Гемангиома	5/27
Геморрой	1/24; 3/27; 5/27; 6/15; 12/17
Гепатит С	10/6-7
Герпес	1/23; 6/17; 12/16
Гидраценит («сучье вымя»)	6/19
Гингивиты	7/22-23
Гипертония	3/19, 23; 6/15; 8/18-19; 9/29; 10/10, 19, 20; 12/16
Глаукома	2/7
Глисты	6/15
Горячки различной этиологии	6/15
Грибок:	
- кожный (в т.ч. мокнущий)	12/11; 5/4; 10/18
- ногтевой	4/19; 5/27
- половых органов	11/11
Грипп	1/19, 24; 3/2-3; 6/20; 7/24; 10/18; 11/28, 23
Грудница	7/23
Грыжа паховая	3/12

Общие заболевания	Номер/страница
Дальнозоркость	4/19
Депрессия	1/4; 3/26
Диабет (в т.ч. несахарный)	2/18; 3/23; 6/15; 8/14-15; 9/26; 12/16
Диабетическая ретинопатия	4/8-9
Диарея (понос)	3/26; 9/26
Диатез	3/25
Дизентерия	7/27
Дисбактериоз	8/29; 9/27
Дисплазия тазобедренных суставов	2/5; 11/25
Дистрофия:	
- сетчатки глаза	4/8
- мышечная	8/18
Желчекаменная болезнь	3/24; 6/15; 12/16
Жировики	1/21; 6/15
Запоры	1/20-21; 2/18; 5/26; 8/20; 11/18-19, 20-21; 12/16, 17
Заражение крови	6/15
Зоб (в т.ч. диффузный)	2/14; 4/15, 21; 7/24-25; 8/18
Золотуха	7/23
Зубная боль	6/15; 12/21
Зуд	10/20
Изжога	9/26-27
Инсульт	3/23; 8/3; 10/14-15
Ирит	11/23
Кальценат легкого	11/8-9
Кандидоз	11/11, 24; 12/11
Катаракта	2/6-7, 19; 5/29; 7/5, 8
Катары:	
- желудка	6/15
- кишок	6/15
Кашель	3/7; 4/18; 5/28; 6/22; 8/3, 21; 9/14; 11/5, 27; 12/17
Келлоидные рубцы	7/19; 11/25
Кератит вирусный	7/9; 11/23
Кератонус	7/9
Киста:	
- почечная	1/22-23; 3/25; 4/21
- яичника	5/27
Климакс	7/6
Кожный клещ	7/22
Коксартроз	8/19; 9/13
Колит (в т.ч. язвенный)	3/26-27; 6/18; 7/23; 11/23, 28; 12/17, 21
Кольпит трихомонадный	7/23
Конъюнктивит (в т.ч. вирусный)	4/9, 20; 7/8, 27; 9/4; 11/23
Крапивница	11/25
Кровотечения:	
- десен	6/20
- кишечные	5/26
- маточные	5/26
- послеродовые	6/15
Кровохарканье	6/15
«Куриная слепота»	3/14-15

Общие заболевания	Номер/страница
Ларингит	6/17
Лишай:	
- опоясывающий	3/15; 8/15
- стригущий	1/21
Макулодистрофия глаза	3/15
Макулодистрофия сетчатки глаза	7/10
Малокровие	2/19
Мастит	2/9; 11/28
Мастопатия	2/19; 4/15, 21; 6/3-4, 13; 7/26; 9/29; 10/21
Метеоризм	6/15; 7/23
Миома	6/3-4; 9/15; 10/21
Мозоли	5/26; 10/20
Моллюск контагиозный	10/21
Мочекаменная болезнь	3/24; 5/26
Нарушение мозгового кровообращения	3/23
Нарывы	10/21; 12/16
Насморк	1/4, 20
Неврит слухового нерва	6/19
Нейродермит	5/28
Нейропатия глаза	3/15
Ногтеед	1/21
Облитерирующий эндартериит	8/18
Одышка	9/26
Ожирение	1/21
Ожоги	1/21; 2/19-20; 5/28-29; 6/15; 7/27; 8/20; 10/20; 12/19, 20
Онкологические заболевания (лечение настойкой табака)	8/13 9/29
Описторхоз	11/19
Опрелости	3/12
Опухоли:	
- злокачественные	2/4; 4/15; 6/3-4, 12-13; 7/5; 10/12
- селезенки	7/23
ОРЗ	1/24; 3/13; 11/18; 12/14, 20
Ослабление зрения	7/23
Ослабление иммунной системы	3/23
Остеопороз	9/14; 10/24; 11/26; 12/8-9
Остеохондроз	1/12-13; 4/4; 7/6, 27; 9/5, 13; 10/20-21
Острый лейкоз	2/12-13
Отеки	1/21; 12/16-17
Отит	3/22
Отморожения	7/22
Отравления:	
- пищевое	9/18-19
- угарным газом	1/23
Отслоение сетчатки глаза	4/8; 7/9
Отслойка стекловидного тела глаза	7/10
Очищение:	
- желчного пузыря	1/20; 6/20
- кишечника	4/17; 12/14
- мочевых путей	6/15
- общее	1/3
- от солей	10/9
- печени	1/20; 5/8-9; 6/20
- сосудов	3/23; 7/7; 12/14
Панариций	3/25; 4/4; 7/13; 11/24
Панкреатит	10/19

Общие заболевания	Номер/страница
Пародонтин	6/6-7
Пародонтозы	7/22-23; 8/18; 9/28
Переломы	1/23; 11/25
Перифлебиты	6/15
Пигментная дегенерация сетчатки глаза	7/9
Пиелонефрит	7/27; 8/20-21
Пиорея	7/22-23
Плоскостопие поперечное	10/15
Полиартрит (в т.ч. ревматический)	2/18; 4/20; 7/6
Поликистозы	4/21; 6/15; 9/27-28
Полипы:	
- в носу	9/26
- в толстой кишке	2/15
- в пищеводе	2/15
Помутнение стекловидного тела глаза	7/9
Понос (диарея)	3/26; 9/26
Потливость	4/21
Похудение	5/6, 13
Почечнокаменная болезнь	1/20, 24; 3/25; 5/26; 6/15; 11/31; 12/16
Пролежни	1/23; 5/27
Простатит	3/27; 6/15
Простуда	1/4; 2/19; 4/18; 6/20; 7/24; 9/29; 11/23; 12/20-21
Прыщи и сыпь	1/21; 6/29
Псориаз	5/20-22; 9/12
Радикулит	2/17; 4/4, 18; 8/2-3, 19; 11/26, 27, 28
Рак:	4/12-13; 5/16-18; 7/16-17; 9/16-17
- желудка	10/12
- кожи	10/12; 12/17
- крови (острый лейкоз)	2/12-13
- молочной железы	1/24; 2/4; 6/13; 10/12
- пищевода	2/5
- саркоидоз	2/17
Раны (в т.ч. гнойные, царапины, порезы)	2/17; 3/6, 24, 25; 10/21; 11/27; 12/17, 19-20
Раны онкологические	4/12-13
Рассеянный склероз	6/10-11; 7/14-15
Расстройство желудка	7/24
Рахит	7/23; 12/17
Рвота	7/23
Ревматизм	2/17; 4/20; 6/15; 9/3; 12/16
Ревмокардит	2/14
Ринит	5/5; 6/18; 7/26; 11/23
Рожь	6/18-19
Саркоидоз	2/17
Свищи (в т.ч. послеоперационные)	3/25; 6/17-18; 9/27
Себорея	7/22
Синдром сухого глаза	7/10
Синусит	7/26
Стенокардия	7/27; 8/18; 10/9
Стоматит (в т.ч. афтозный)	7/22-23
Судороги	2/18; 3/19, 25; 4/20; 5/26; 7/24; 11/26; 12/18

Общие заболевания	Номер/страница
Сужение сосудов	7/8
Сухость:	
- во рту	11/26
- кожи	1/24; 11/8-10
«Сучье вымя» (гидраценит)	6/19
Тахикардия	2/20
Тонзиллит	7/22-23
Тошнота	7/23
Тромбоз	8/18
Тромбофлебит	5/5; 6/14; 8/18
Туберкулез	2/19; 4/15; 7/24; 8/18-19; 10/7, 18
- кожи	11/23
- кости	3/25
- легких	11/23
Угри	3/19; 4/15; 6/9; 12/17
Удушье	10/18
Узловатая эритема	1/22
Укусы (в т.ч. клещей энцефалитных)	6/18; 10/8
Устранение неприятных запахов:	
- изо рта	6/15
- при потливости	4/21; 6/19
Ушибы	8/20; 12/19
Фиброма матки	5/29; 6/3-4; 12/16
Флюс	4/10
Фурункул	3/25; 4/19; 6/18; 9/14; 12/16
Холецистит	2/18-19; 12/16
Целлюлит	10/21
Цирроз печени	7/23
Цистит	3/19; 4/19; 5/26; 7/20-21; 10/18
Чесотка	3/12; 4/7
Чирьи	1/22; 9/24
Чистка ушей	2/20, 22
Шпоры	2/15; 4/21; 5/27-28; 7/26; 11/26, 27
Шумы в голове	6/19; 7/6
Экземы (в т.ч. мокнущие)	1/21, 22, 24; 4/15; 5/28; 6/15, 20; 9/26; 10/18; 11/28; 12/16-17
Эктомия хрусталика глаза	7/9
Эмпитиго	7/22; 12/16-17
Эмфизема легких	9/27
Энтероколит	11/23; 12/17
Эрозия шейки матки	4/6; 6/15; 11/23
Язва:	
- голени	7/22
- 12-перстной кишки	3/23; 4/15; 7/23; 10/19; 11/23, 27; 12/17, 18
- желудка	3/23, 26; 4/15; 7/27; 8/19; 9/26; 11/23; 12/17, 18
- кишечника	4/18-19
- кожи	1/22
- кровоточащие	7/23
- красной волчанки	9/15
- матки	2/17-18
- онкологические	4/12-13
- трофические	3/24; 6/15; 8/18
- шейки матки	2/17-18
Ячмень	9/3

Общие заболевания	Номер/страница
Другие материалы	
Альтернативные методы:	
H ₂ O ₂ – смертельное оружие	1/13-14
Парадоксальная гимнастика Стрельниковой	3/8-11
Все болезни от... неполадок в ЖКТ	3/20-21
«Калмыцкая йога»	3/23
Любимый «конек» профессора Неумывакина	8/10-11
Попробуем подвести итоги	11/20-21
Жизнь после смерти	12/12-13
В гостях у официальной медицины:	
Тест для мужчины (аденома)	1/6-7
Наш хрусталик – «живая линза»	2/6-7
Чтобы лучше на мир смотреть	3/14-15
Сетчатка – «периферия мозга»	4/8-9
Аллерген надо знать в лицо	8/6-7
Еще раз про «чистку печени»	5/8-9
Мечтая о голливудской улыбке	6/6-7
Зрение – бесценный дар	7/8-10
Разве это дело житейское? (цистит)	7/20-21
Скажите храпу «нет»	11/6-17
И на астму есть управа	11/6-7
Вечера с Klarой Дорониной:	
Маточное молочко – эликсир здоровья	1/18-19
Ненужные для неучей и ленивцев лечебные средства из ореха грецкого	4/14-15
Лесное чудо – лещина	6/14-15
Оранжевые звезды ноготков	7/22-23
Необыкновенный абрикос обыкновенный	9/14-15
Алоэ – добрый друг в вашем доме, или Живущий на подоконнике	11/22-23
Лопух – врачеватель на все руки	12/16-17
Записки сельского фельдшера (Н.Н.Штаб):	
Потребовалась всего неделя (опоясывающий лишай)	3/15
100%-ная гарантия излечения	4/7
Келлоидные рубцы. Что делать?	7/19
Зеленая аптека:	
Морковный сок: и вкусно, и полезно	4/17
Личный опыт:	
По шажку наступаю на хамелеона (рассеянный склероз)	6/10-11
Рак можно победить:	
История, рассказанная под стук колес	2/12-13
Не меняйте методы, как перчатки	3/16-17
Возвращение к доктору Нерезову	4/12-13

Общие заболевания	Номер/страница
Хочешь жить здоровым, закройся	5/16-18
Ваш мудрый доктор – природа	6/12-13
Инструкция по применению лекарства от рака и саркомы любых органов и стадий, любых метастазов	7/16-17
Злодей с добрыми глазами	9/16-17
Кровь – надежный барометр	10/12
Путь из лабиринта	10/13
Рецепты:	
Настой хвоща полевого	1/2
Кремневая вода	1/2
Чайный гриб	1/4
Маска для кожи лица	1/20
Сироп от катаракты	2/19
Противогриппозное	3/3
Зубной порошок	3/18
Шапка Димкова	3/21
Настойка семян мордовника	3/21
Яблочный уксус	3/27; 7/25
«Бабушкина растирка»	4/4
Проверка насыщенности организма йодом	4/5
Настой корней девясила	4/11
Крапивные ванночки для стимуляции кровотоков	5/14
«Царская водка» Б.В.Болотова	5/17
Квас Б.В.Болотова из банановых корок	5/18; 10/3
Тоник для лица	5/28
Овсяный отвар с молоком	6/5
Ореховое молоко	6/15
Болтушка для очищения печени и желчного пузыря	6/20
Бальзам оздоровительный	7/25
Травы для лечебных ванн	7/26
20%-ная прополисная мазь	8/15
Приготовление облепихового масла в домашних условиях	8/21
Рецепт Юркова	9/2
Серебряная вода	9/13
Настойка чеснока (от поликистоза)	9/27
Зубная паста индейцев	9/28
Овсяный настой	10/3
Сбор для лечения хронического гепатита С	10/6
Крапивный витаминный квас	10/11
Способ лечения застарелой экземы по методике О.П.Попова	12/17
Мазь доктора Богушевич	12/20
Советы:	
Целителя П.Борбата:	
Потому что без воды – и ни туды, и ни сюды	5/12-14
Л.Ким:	
Меня часто спрашивают...	1/15
Доктора Любимовой:	
Не откладывайте визит к урологу	2/10-11
Псориаз лечится только комплексно	5/20-22
Старый знакомый – бронхит, который лечится трудно и долго	7/18-19
Вирусный гепатит С.	10/6-7

Общие заболевания	Номер/страница
Не теряйте оптимизма	
Профессора И.П.Неумывакина:	
H ₂ O ₂ – прием внутрь	1/14
– полоскание	1/14
– закапывание в нос	1/14
– растирание	1/14
Лечебные растения:	
Хвощ полевой	1/2
Буквица лекарственная	2/3
Омела белая	2/4
Сабельник болотный	2/12; 5/5
Люттик едкий	2/17
Василек полевой	2/17
Туттовник	2/18
Девясил	2/18; 3/25-26; 4/11
Зверобой	2/19; 5/23
Крапива	2/20; 7/12
Валериана	3/3
Болиголов	3/16; 9/16-17
Аконит джунгарский	3/16
Каланхоэ	3/25
Золотой ус (дихоризандра)	3/25; 5/24-25; 8/3
Пихта, хвоя	3/19
Кровохлебка	3/26; 7/13
Смородина красная	5/3
Мята перечная	5/3, 23
Моркови ботва	5/3
Чистотел	5/18, 27; 9/28
Донник	5/23
Чабрец	5/23
Тысячелистник	5/25
Таволга (лабазник вязолистный)	5/26
Лопух	5/27-28; 12/9
Алоказия	6/3-4; 7/5
Орешник – лещина	6/14-15
Можжевельник	7/12
Туя	7/12, 13
Хризантема	7/12
Циперус	7/12
Герань	7/12
Бегония	7/12
Лаванда	7/12
Лимон	7/12
Кактус	7/12
Черемуха	7/12
Иссоп	7/13; 12/14
Кипарис	7/13
Эвкалипт	7/13
Ноготки лекарственные	7/22-23
Нарцисс	9/18-19
Мокрица	9/28
Алоэ	11/22-23
Одуванчик	12/9
Солодка	12/9
Марьян корень	12/18
Адамов корень (тамус обыкновенный)	12/18-19
Акация белая	12/20-21
Разное:	
Международная система оценки симптомов болезни простаты	1/6
Стоит ли учитывать группу крови (системы питания)	1/10-11
Путь к прозрению (голодание спасет вашу жизнь)	11/14-16
Когда ноет в груди	12/6-8
Покупать костыли или отрачивать крылья	12/10

ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Уже много лет я страдаю остеоартритом. Меня постоянно мучили боли и отеки суставов, сводило руки и ноги. Перепробовал различные препараты, ездив на лечебные ванны в Сочи и Боржом. Но облегчение бывает только временное. Самое страшное то, что болезнь прогрессирует. Суставы стали малоподвижными, появилась деформация, с трудом передвигаюсь по квартире. Возможно ли выздоровление при таком заболевании?

П.Г. ПАНОВ, пенсионер.

НА ВОПРОС читателя отвечает врач **Бутина О.В.**

Заболевания мышечно-скелетной системы находятся среди ведущих причин инвалидности. Факторы, приводящие к поражению суставов, различны. Это могут быть высокие физические нагрузки, различные травмы суставов, плоскостопие, искривление позвоночника, инфекционные заболевания, нарушения системы пищеварения, обменных и эндокринных процессов, наследственность и экологическая обстановка.

Дегенеративное заболевание суставов (остеоартрит) – самый распространенный вид артрита. При этом поражаются почти все суставы, особенно те из них, на которые приходится нагрузка всей массы тела. И часто функционирующие суставы.

Традиционные методы лечения носят симптоматический характер. Медицинские препараты, назначаемые при данном заболевании, дают временный противовоспалительный и обезболивающий эффект, но имеют побочное действие. К сожалению, ни один из методов не решает проблем пораженных суставов, которым необходимы восстанавливающие вещества и выработка дополнительной межсуставной

жидкости. Эту задачу может решить группа препаратов – хондропротекторов. Таких препаратов много, но наиболее действенным в России и за рубежом считают немецкий препарат **«ГЕЛЕНК НАРУНГ» – «Питание для суставов».**

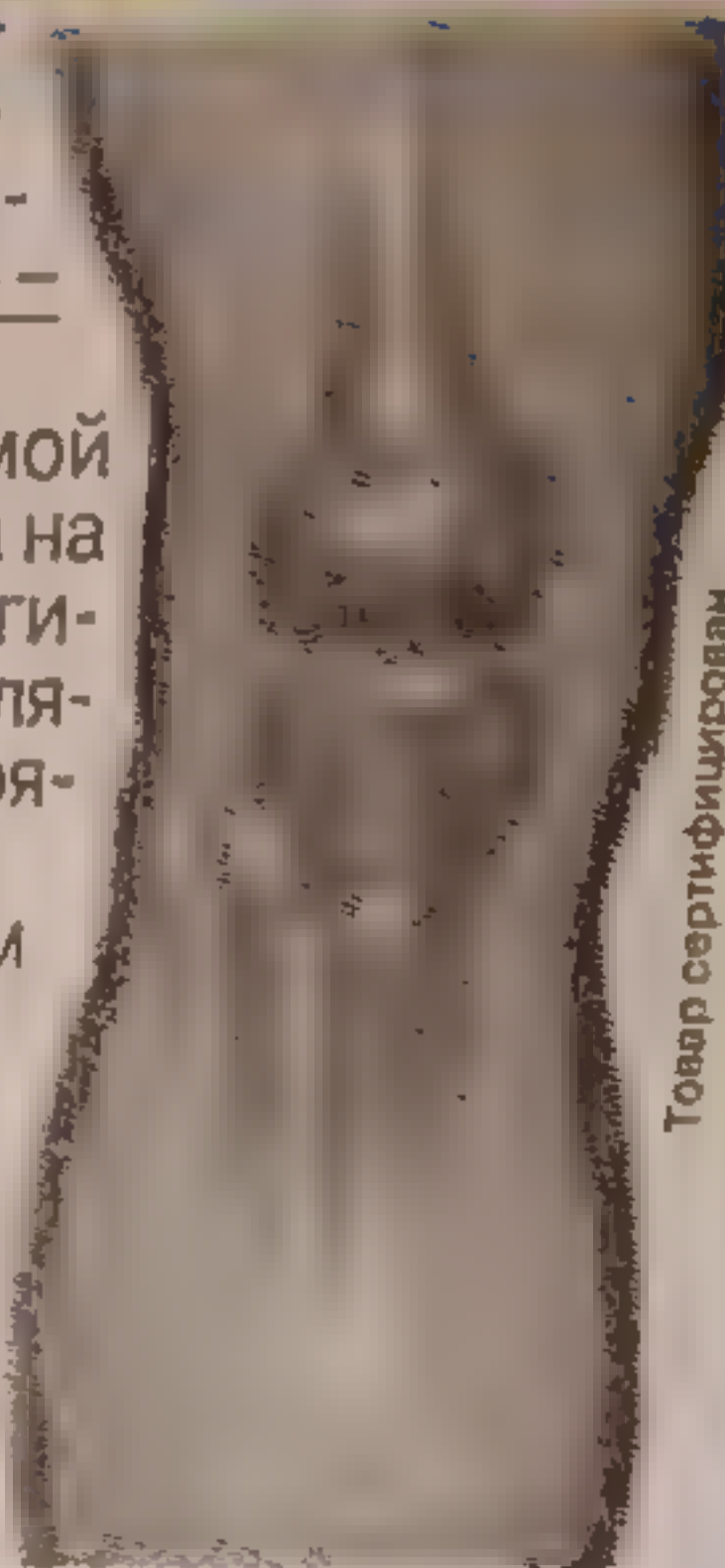
Применение разработанного немецкой фирмой «Koelbel Trainingsforschung» пищевого концентрата на основе гидролизата коллагена, близкого к биологическому составу сухожилий, хрящей и связок, позволяет в короткие сроки обеспечить восстановление хрящей и суставно-связочного аппарата.

«Питание для суставов» является великолепным профилактическим средством для предотвращения разрушения суставов при **ревматизме, остеохондрозе, артрите и артрозе, травмах и в послеоперационный период.**

Прием питания рассчитан на 3 месяца. Однако уже после 2-3-недельного употребления наступает заметное улучшение: исчезают боль, отеки и хруст суставов, улучшается подвижность.

За многие годы мировых продаж не выявлено никаких побочных эффектов, противопоказаний. Являясь диетическим питанием, **«ГЕЛЕНК НАРУНГ»** не влияет на вес, на содержание сахара в крови.

Кроме того, препарат оказывает благотворное действие на весь организм – укрепляются ногти и зубы. Коллаген, поступая в кожу, служит катализатором биохимических реакций, повышая упругость кожи, обеспечивая свежесть, подтяжку и эластичность.



Товар сертифицирован

Барнаул (3852) 547449
Белгород (0722) 334201
Волгоград (8442) 337234
Воронеж (0732) 768554
Екатеринбург (3432) 780670
Казань (8432) 720728
Кемерово (3842) 362679

Канск (39157) 24228
Красноярск (3912) 249824,
298406, 361244
Курск (0712) 513696
Липецк (0742) 430746
Междуреченск (38475) 26644
Набережные Челны (8552) 398001

Новокузнецк (3843) 749290
Новосибирск (3832) 190336
Омск (3812) 572663, 6-57202
Орск (3532) 711177
Ростов-на-Дону (8632) 994068
С-Петербург (812) 3200973
Саратов (8452) 277957

Старый Оскол (0725) 258449
Самара (8462) 705404
Сургут 89222516278
Тамбов (0752) 715185
Томск (3322) 537862, 413484
Тюмень (3452) 306164
Черногорск (39031) 23144

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: (0732) 76-85-54

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Недавно мне поставили диагноз: узловой зоб и сразу направили на операцию. Но я слышала – гомеопатия хорошо лечит щитовидку. Сначала хочу попробовать просто полечиться. Посоветуйте какой-нибудь «проверенный» и недорогой центр – чтобы время не упустить и зря деньги не тратить».

Хохлова А.И., 56 лет, Тверь.

Ответом на этот вопрос может послужить благодарное письмо Исаевой Л.М., 47 лет:

«Я попала в гомеопатический центр «АКОНИТ», прочитав заметку в «ЗОЖ» – огромное вам спасибо! У меня был букет болезней: мастопатия, киста в яичнике, миома, эндометриоз, узел в щитовидке. Операции испугалась, но гормоны пить уже начала. В центре мне сделали компьютерное обследование – подробную диагностику всех болезней (это входило в оплату приема), УЗИ, подобрали «индивидуальную» гомеопатию – удобно, что все купила сразу в аптеке центра. Цены низкие. Прошло полгода: киста и узел в молочной железе рассосались, миома уменьшилась! Я очень рада! Продолжаю там долечиваться – в основном с эндометриозом и гипертонией. Чаще печатайте про такие центры!»

Москва, ст. м. «Братиславская», Братиславская ул., д. 21, к. 1 и ст. м. «Перово», Перовская ул., д. 65.
Тел.: 302-3442, 782-8138, 918-5997, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 11 августа 2003 г.

ХОРОШИЕ ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

1. Уберечь поясницу, убрать лишний вес без усилий и диет поможет пояс **«ЗУЛКАН»**. Трехслойный пояс, обеспечивая отличную теплоизоляцию, микромассаж кожи, устраняя избыток пота, сжигает жиры на талии и животе. Тепло поддерживается без вреда для кожи. С максимальной эффективностью пояс предупреждает получение травм, улучшает циркуляцию крови, а заодно доводит талию до заветных размеров. Пояс эластичный, безразмерный. **Цена - 390 руб.**

2. Лечение воздействием магнитного поля на биологически активные точки обеспечит **«МАГНИТНЫЙ БРАСЛЕТ»**. Красивый и элегантный аксессуар, который подойдет к любому наряду. Показан для лечения артритов, заболеваний органов дыхания, гипертонической болезни, неврозов, страха, бессонницы. Он восполнит дефицит магнетизма, что прибавит сил и бодрости, создаст хорошее настроение. **Цена - 189 руб.**

Почтовые расходы до 15 % от суммы заказа.

190000, г. Санкт-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом».

Оплата при получении в вашем почтовом отделении.

ХУДЕТЬ НУЖНО С УМОМ!

Не так давно в Научно-исследовательском институте атеросклероза Российской Академии естественных наук для снижения содержания жира в организме человека была создана система **ИНАТ-МИНИМУМ**, препараты которой изготовлены только на основе натуральных растительных компонентов, прошли клинические испытания и зарегистрированы как биологически активные добавки.

Клинические исследования показали, что прием препаратов системы в течение 2-3 месяцев ведет к физиологическому (безвредному) снижению веса за счет уменьшения отложения жира и к общему оздоровлению организма. Ежемесячное уменьшение жировой складки на животе достигает 10%. **Уменьшение объема талии составляет около 3 см, а объема бедер 2,5 см в месяц.** При этом отмечается улучшение общего самочувствия пациентов, так как снижение веса происходит только за счет потери жира, а не воды или мышечной массы.

Консультации врача, справки: 105-1157. Опт.: 412-1557, 145-7500, 412-0113, 415-9594, 414-5041.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – обязательна.

Литературная обработка писем осуществляется редакцией «ЗОЖ».

Р – печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый
образ жизни» –
вестник «ЗОЖ».

Издается
с ноября 1992 г.

Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.026.616 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

1.934.400 экз.

Заказ № 14556

Подписано в печать

10.07.2003

Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zsj.ru

Вестник ЗОЖ



№ 17 (245), сентябрь 2003 г.



Письмо в номер

Подсолнух растет на балконе

Я пенсионерка, была учительницей. Пишу стихи для себя и своих друзей. Так как «ЗОЖ» давно стал моим самым близким другом, осмелилась послать свои стихи о подсолнухе, который выращиваю на своем балконе.

У меня есть любимый цветок.
Ярко-желтый и круглый, как солнышко.
Им украшен мой лучший платок,
Я зову его нежно – подсолнушек.

Как он гордо стоит у дороги,
Вечно солнышку кланяясь вслед.
Для меня его нету дороже.
Я люблю этот радостный цвет.

Пряным запахом пахнут ладони,
Косы в желтой медовой пыли.
И на листьях, больших и зеленых,
Память лета и первой любви.

Прикоснусь к яркой шляпке руками,
Поцелую янтарный листок.
И других мне подарков не надо,
Подари золотистый цветок.

Адрес: Измухамбетовой Людмиле Николаевне,
480051 Казахстан, г. Алма-Ата, м-рн «Самал-1»,
д. 2, кв. 10.

Цитаты дня

Стар не тот, кому лет много,
а кто смолоду скис.

Адрес: Задко Маргарите,
454014 г. Челябинск, ул.
Борошилова, д. 33, кв. 24.

Здоровье, как женщина: любит
постоянные знаки внимания.

Адрес: Антиповой Т.В.,
114004 г. Астрахань, ул. С.Пе-
ровской, д. 6, к. 1, кв. 80.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на II полугодие
2003 года в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми
индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал
«Предупреждение», индекс 26062 и журнал
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»,
индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с
новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и
99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



ОЗВУЧИВАЙТЕ СЕБЯ!

Чт. вот мы и въехали в осень. Огородно-дачная страда идет на убыль, почтовые мешки стали увесистей, тираж постепенно приближается к исходному на конец первого полугодия — все возвращается «на круги своя».

В этой ситуации прежде всего хочется поблагодарить всех тех, кто откликнулся на мои сетования по поводу падения тиража и поиски ответов на вопрос: «почему??». Особенно это касается колонок в номерах 13 и 14 — «О потерях в пути» и «Не молчите!»

Если честно, то досталось мне от некоторых читателей, как стало модно сейчас говорить, «мало не покажется». Но и ободряющих писем, писем поддержки пришло великое множество.

Особо влетело мне за «религиозные изыски Шевченко». Похоже, я сунулся в область, в которой, с одной стороны, мало разбираюсь, а с другой — наступил на нерв, натянутый, как струна. Дабы покончить со всеми спорами, скажу следующее: если, как предполагают некоторые, я «из зависти нападаю на Шевченко», то, скажите на милость, с какой бы это стати стоило мне в течение нескольких лет публиковать материалы Николая Викторовича, а затем, уже после «развода», еще несколько лет всеми силами поддерживать авторитет его методики? Я и сейчас верю в способность смеси водки с маслом если не исцелять, то, по крайней мере, облегчать состояние онкологических больных и уже списанным официальной медициной продлевать жизнь.

Кстати, сегодня мы публикуем интервью, в котором взгляды на природу и лечение рака с конкретными предложениями излагает небезызвестный вам Борис Васильевич Болотов. Очень любопытное интервью. Заинтересованным людям советую прочитать его самым внимательным образом.

Разумеется, как редактор, я должен прислушаться к некоторым замечаниям. Но я, например, никогда не соглашусь с тем, что вестник «ЗОЖ» — газета для «стариков и старух», что они «расписывают свои автобиографии, интересные только им», и вообще в большинстве случаев пишут для того, чтобы «на всю страну озвучить свое имя».

Да, да, вот так и врезает мне автор одного из писем, которой пока 40, и ей якобы неинтересны стариковские сентенции.

Я не уверен в том, что «старики и старухи» пишут нам исключительно с целью озвучить... Хотя лично я не вижу в этом ничего плохого. Более того, мне кажется, что в озвучивании своего имени заключен определенный смысл жизни, некий инстинкт. Человек приходит в этот мир, чтобы как-то, в чем-то проявить себя, озвучить свое имя, оставить его в памяти членов своей семьи, друзей, народа, человечества... У каждого в этом плане свой уровень, но, достигнув любого, человек выше поднимает голову, расправляет плечи, глубже и явственнее ощущает свое «Я». Хватит нам ходить в неозвученных. Не слушайте ворчунов: пишите! «Озвучивайте себя»!

Ну, а вообще-то, скажу я вам, это очень нелегкое дело — выпускать газету для более чем трех миллионов читателей. Тем более что газета в какой-то степени специфическая. Мы стараемся делать ее так, чтобы каждый мог найти в каждом номере что-то интересное для себя.

В стране гепатит С набирает силу — читайте сегодня Клару Доронину и лечитесь расторопшей по ее рецептам.

Рак требует все новых и новых жертв — Борис Болотов поможет вам найти путь к исцелению.

По сути, в каждом письме, в каждом материале содержится определенная крупица опыта. Вам — и старым, и молодым — остается только обнаружить ее. Учитесь этому.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 18-й, номер выйдет в свет 29 сентября с. г.



Вперед, и никаких революций!

Прочитал «Колонку редактора» в 13-м номере и решил кое-что сказать. Прежде всего это касается тех, кто постоянно критикует редактора и все требует чего-то эдакого экзотического. Лично я считаю «ЗОЖ» нормальной газетой, умно задуманной. И если иной раз руки чешутся что-то покритиковать, то уж не сам «ЗОЖ» и не его, так сказать, «конституцию». На мой взгляд, все идет, как надо, и никаких революций не требуется. Некоторым респондентам, тьфу, читателям, надо уже и название поменять, и тематику переиначить — не помню уж, что еще переделывать.

Лично я каждый номер «ЗОЖ» прошиваю черными нитками и собираюсь когда-нибудь переплести в брошюры по полгода, и никому, как некоторые хвастаются, почитать «ЗОЖ», пока жив, не дам! Ни сестре, ни брату, ни тем более племянникам или кому другому. Хочешь, приди, почитай, выпиши, что надо, и на этом все! Скажи мне, что надо — я перепечатаю рецепт или состав лекарства, но давать «по рукам» — извините! Если кто-то и пристаёт, то мы говорим: «Вон, покупай в ларьке или, еще лучше, напиши в редакцию — вышлют». Может быть, медицина шагнет сразу так, что и «ЗОЖ» не нужен будет, как не нужны теперь черно-белые телевизоры... Но лично мы с женой «ЗОЖ» бережем. Пока живы! Покупаем и «Завалинку», и «Дачную», и еще кое-что, но «ЗОЖ» есть «ЗОЖ». Его ценим.

Теперь критика. Люди отказываются от «ЗОЖ» — дескать, не помогло. Мне тоже не помогает пока ничего, но дело не в этом... Меня обижает недосказанность в рецептах или описаниях. Надо как-то за этим следить. Подобные упущения проскальзывают из номера в номер. То недосказали, то не дописали, то недоразъяснили. А люди сразу «на дыбы»: «ЗОЖ» виноват!

Или вот еще Клара Доронина выступает у вас в роли постоянной ведущей рубрики, но веры ей у меня с некоторых пор нет. А ведь поначалу я считал, что «ЗОЖ» повезло с таким талантливым автором! Но так больше не считаю.

А все началось с чайного гриба. Принесла родственница в баночке нам этот гриб — нате, говорит, разводите! Что и как, она толком и сама не знала, ей самой кто-то дал. Я вспомнил, что где-то в «ЗОЖ» читал про гриб, и давай искать. Нашел статью Клары Дорониной, стал читать. Раз прочитал, два и три — никак не могу ухватить суть сказанного. Вот на сколько же, конкретно, воды рассчитаны все компоненты, перечисленные Кларой? Сахара аж 10 процентов написано, а люди, насколько я слышал, в 3-литровую банку кидают по 3 столовые ложки. Клара написала, что аж по 200 г сбора трав можно заваривать для гриба. У меня давно припасена смесь из трав для сердца, да что-то лень каждый раз заваривать да настаивать... А тут такой случай! Всыпал я грибу этой смеси всего-то ложки три столовых, а он, бедняга, аж из банки полез! Аж почер-



нол, скукожился и подобрал под себя все свои «лохмотья» снизу. Хорошо, я вовремя спохватился да промыл гриб, да заварил обыкновенного чая с сахаром - тем и спас гриб от беды. Недели три я держал гриб в 3-литровой банке, потом поставил 5-литровую. Теперь нормально: и грибу просторно, и моя рука в отверстие пролезает, и наливать воды можно на две трети и хватит. Главное, гриб «посветлел лицом», и мы уже и другим его дали немного.

К чему я все это говорю? Да к тому, что Клара, по-моему, сама гриб никогда не держала. Вот и вношу предложение: чтобы в дальнейшем избегать таких «проколов» и не злить читателей, я бы всегда проверял даже и маститых авторов. Ну, что стоило редактору отправить корреспондента в любую близлежащую от Москвы деревню и сказать: «Клара Кларой, а ты привези-ка на всякий случай материал о том, как простые крестьяне содержат этот гриб. Какого они мнения и кто и как ухаживает за ним!» У нас, я смотрю, никто толком не знает, как это правильно делать. И я в том числе.

Ну, пойду дальше. Перестал я употреблять квас по Болотову. Кислый, резкий, и от него у меня стал желудок побаливать. Может, и ничего страшного, да откуда знаешь? Вычислил я быстро, что точно такой же квас можно получать из всего. Даже из... овса. А уж про шкурки от арбузов, дынь, бананов и яблок и говорить нечего. Одно, как говорят, к одному. Главное, технология проста и доступна. Засыпал ингредиенты — и

все! Вот обычный бы квас по такой технологии сообразить, так какой бы дурак «кока-колу» купал! Жду уже несколько лет, может, «ЗОЖ» где-то раскопает простенький рецепт изготовления кваса из ржи или пшеницы да опубликует для своих подписчиков.

Я купил несколько лет назад книжечку «Квас, брага, медовуха», но не могу уловить саму суть и общий принцип изготовления кваса. Там 80 рецептов и все разные! И все сложные по технологии. Вообще-то вестнику «ЗОЖ» надо присматриваться к простым продуктам питания. И потихоньку-полегоньку публиковать альтернативы тому, что продается в магазинах. Особенно в смысле разной подслащенной воды. Ведь травят народ всякой гадостью в этих полиэтиленовых бутылках. Дайте рецепты — люди бы сами могли сделать и проще, и полезней. Сами-то мы можем разве что в банке варенье развести с водой, да и то правда, что вредно сахара столько употреблять! Особенно плохо диабетикам, только вздумайтесь, как им плохо!

Покритиковал, посоветовал, надо бы и завязывать, да не все выговорил. «Творческий клуб» в «ЗОЖ» я избегаю читать. Мне неинтересно, даже если что-то и пробежал глазами. Но это лично мне. А так, может, стоит еще творческую страничку добавить? Пусть люди хоть в «ЗОЖ» опубликуются! Ведь в обычных газетах теперь не пробьешься. Понабрали собственных корреспондентов, им надо чем-то нам головы морочить, а для читателей места нет! Тиражи

падают, теперь увлекают всякими розыгрышами. Вырезай купон и выигрывай...

Но если серьезно подойти к вопросу о творчестве читателей, то «ЗОЖ» следовало бы присмотреться к авторам и даже взять на себя функции посредника, что ли. У многих людей лежат без дела, может быть, неплохие вещи, а куда, к кому обратиться? У меня тоже есть немного в серванте, и я тоже не знаю, куда приткнуться со своими стишками и даже небольшим рассказиком о том, как повышения пенсий нас доконали. Вот опять вопрос, и опять его надо решать. Сейчас ведь такие песни с такими паскудными и бездарными текстами несутся по радио и с аудиокассет, что волосы на голове шевелятся, и я лично уже почти готов голосовать даже за КПРФ. Нашу культуру уничтожают и подменяют ее черт-те чем! Это ужасно, это смерть!

Адрес: Мериясову Станиславу, 676850 Амурская обл., г. Белогорск, РУС, а/я 44.

«ЗОЖ»: Ну вот, видите, сколько «гвоздей» забил в наш адрес дражайший Станислав. Большущая просьба ко всем точнее описывать свои методы лечения и рецепты.

Во-вторых, как пестовать этот окаянный чайный гриб, который у Мериясова «полез из банки и аж почернел».

В-третьих, кто знает, поделитесь простенькими рецептами изготовления кваса.

Ну, и так далее. Мы со своей стороны обязуемся...

Газета

Для учителей и не только

Получила очередной, августовский номер. Бережно разрезала газету, сшила. Если все остальные периодические издания читаю с конца, то «ЗОЖ» начинаю с обложки. Боюсь пропустить фразу, вникаю в смысл каждого слова, ибо это родничок светлой воды. Пью эти роднички от номера к номеру, становлюсь сама добрее, светлее, здоровее.

Рада, когда мои мысли совпадают с мнением авторов, а значит, с теми 3 миллионами подписчиков-россиян. Это немало важно в наше время. Кто сейчас считается с нашим мнением? Руководитель на работе? Каждый борется за свое кресло. Таков век.

Нравится открытость «ЗОЖ». Вы печатаете даже те высказывания подписчиков, которые обижают газету. У русских людей есть пословица: «На каждый роток не накинешь платок». Мир не без зла, а ваш «ЗОЖ» упорно лечит его советами, стихами, анекдотами. Лечите тело и душу. Попыталась недавно найти «Учительскую газету» в школах, но тщетно. Никто ее не выписывает. Забыли, что такая есть. Дорогая, не по карману учителям. Кто-то из педагогов посмеялся: «Теперь «ЗОЖ» — учительская газета, в нее мы пишем, делимся бедами, рецептами». «ЗОЖ» учит нас добру, мудрости народной, любви к ближнему.

Адрес: Уткиной Лидии Васильевне, 423832 г. Набережные Челны, д. 40/13, кв. 17.

ПРО ГИМНАСТИКУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

«ЗОЖ» появился в моей жизни в 1999 году. С того же года я стала заниматься парадоксальной гимнастикой Стрельниковой. Был у меня в ту пору застарелый бронхит. Врачи говорили, что заболевание не лечится. Но я всегда верила: любую болезнь можно вылечить. Еще 15 лет назад была у врача-невропатолога по поводу поясничного остеохондроза, мне сказали, что могу стать инвалидом. Самостоятельно штудировала дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, сначала по 600 вдохов в день, а затем постепенно по 2 тысячи вдохов утром и по 2 тысячи вечером в течение почти 1,5 года ежедневно. Сразу стали происходить с организмом изменения: прошла одышка, появилась легкость в теле, потихоньку стала худеть, боли в пояснице прошли. Внезапно случился сильный кризис. Это побудило меня написать обо всем и предупредить, что может быть и такое. На фоне благополучного здоровья резко заболела. Состояние плохое, как будто организм весь отравили. Видимо, была интоксикация, пропал аппетит, появилась тошнота и рвота по утрам, от сильного кашля по ночам я не могла спать...

В книжке о гимнастике Стрельниковой о кризисах не написано ничего, а вот в методике дыхания Бутейко прочитала, что могут быть такие очистительные и оздоровительные кризисы (ломки). Чем сильнее болен человек, тем жестче они проходят, а без ломок не будет выздоровления. Бутейко дает советы, как их надо преодолевать. У меня, по всей видимости, обострился бронхит, а Бутейко предупреждает, что особенно страшен во время

ломок кашель. Его надо стараться всеми способами ликвидировать. Сейчас уже точно не помню, чем мы с мужем облегчали мое состояние. Пила какие-то травы. Дыхательные упражнения из-за слабости в это время не делала. Благо, были рядом муж и друзья, которые поддерживали меня. В начале болезни я обратилась к врачам. Меня чуть не уложили в больницу, хотя диагноза точного установить не смогли. От больницы и лекарств отказалась. Как в дальнейшем подтвердилось, сделала правильный выбор, так как моей болезнью оказалось всего лишь очищение бронхов. Через два месяца кашель стал стихать, и все постепенно нормализовалось. Единственное, что решила сделать — это поднять иммунитет. Воспользовалась методом лечения живым веществом куриного яйца Г.А. Капустина, который описан в «ЗОЖ» (№2 за 2001 год) в статье «Спасает курочка Ряба».

С тех пор прошло 2 года... Кашель прошел совсем, аллергии нет, похудела на 15 кг. Вес стал соответствовать росту, забыла о поясничном остеохондрозе. Мне хоть уже 51 год, а энергии такой, как сейчас, не было и в 35 лет, душа как-то помолодела. Продолжаю делать по утрам дыхательные упражнения по 1400 вдохов для профилактики и просто удовольствия ради. Ведь дыхательная гимнастика поднимает настроение, дает легкость организму. Если кто-то решит освоить дыхательную гимнастику, то заниматься надо с большим усердием, с воодушевлением, терпением и радостью. На самом деле гимнастика очень легкая и доступная. Вы быстро к ней привыкнете, и она станет приятной необходимостью. Делая ее под приятную музыку, даже танце-

вальную, вы можете попутно снять и стрессы.

Адрес: Волохиной Светлане Викторовне, 662500 Краснодарский край, г. Сосновоборск, а/я 38.

И ВСЕ ПОЙДЕТ ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЮ...

*Мне под 70! Так что же?
В медицине я невежда.
Но когда читаю «ЗОЖ»,
Появляется надежда.
Победить недуг сумею,
На тот свет всегда
успею.*

К сожалению, у меня не одно заболевание. Как определил один уважаемый мною врач в городе Волгограде: «Это радости детства» — холодного, голодного военного, лишённого счастья и радости. Но мой девиз — «Жить и ценить каждую минуту жизни». Может, потому я и рифмую стихи и посылаю их в разные газеты, чтобы поделиться со всеми чувством оптимизма и восторгом от красоты, окружающей нас.

На страницах «ЗОЖ» много говорится о народной медицине, то есть о лечебных травах... И какое огромное удовольствие — собирать их! Какой же аромат исходит от каждой веточки, от былинки, и какая неопишуемая красота!

Или другое: пить смесь «30+30» — не самое, наверное, большое удовольствие. А если представить цветущий подсолнечник: его шляпка с ярко-желтыми лепестками — как утреннее раннее солнышко с ласковыми лучами!

А 30 г водки?! Это ж золотая нива — пшеница с тугими колосками, которые звенят при дуновении ветерка и источают запах свежее выпеченного хлеба. И надо видеть:

*Как в поле пшеница
и рожь колосится,
И просо склоняет кисти
свои.
Из свежей муки в печи
поляницы
Ароматны, румяны,
пышны.
Их вкус — от мозолистых
рук хлебороба.
Об этом твержу вновь
и вновь:
Поддерживают дух
трудового народа
Вера, Надежда, Любовь.*

И если вы с такими мыслями выпьете залпом эту смесь, поверьте мне, и запах приятный, и вкус отменный, и все пойдет во благо здоровью.

Искренне желаю всем вылечиться, быть здоровыми и телом, и духом. Вот тогда и придет счастье.

Адрес: Дорофеевой Нине Васильевне, 403618 Волгоградская обл., Руднянский р-н, с. Большое Судачье.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Под впечатлением статьи «Великое таинство молитвы» в №14 «ЗОЖ» решил взяться за перо, чтобы поделиться своими соображениями.

Моя мама, — она родилась задолго до революции 1917 г., — была глубоко верующим человеком. Во всех сложных ситуациях обычно обращалась за советом к Богу. Думаю, что в этом заключался секрет ее долголетия. Несмотря на катаклизмы XX века (гражданская война, голод, эпидемии, репрессии, Великая Отечественная война), она, физически слабая женщина, сумела выдержать все тяготы и сохранить свою жизнестойкость.

За 70 лет атеизма в нашей стране мировоззрение россиян изменилось. Они отошли от религии,

взвалив на себя весь эмоциональный груз жизни. Это не могло не отразиться на состоянии здоровья и сокращении жизни, особенно у мужчин. Молясь, человек уходит в себя, проникая в собственную душу и открываясь сердцем при обращении к Богу. При этом он как бы перекладывает часть своих проблем на Всевышнего.

Масса людей живет сейчас в тревожном состоянии беспокойства и одиночества. Разрушительные взаимоотношения с сослуживцами на работе и в семье приводят к депрессии. Как помочь себе? Может, стоит облегчать душу, воспользовавшись опытом наших предков? Ведь причин для переживаний в их время было не меньше.

Я учитель истории, немного занимаюсь целительством и часто общаюсь с людьми, которые просят о помощи. Размышляя над бытующими эмоциональными перегрузками, думаю, что многим могла бы оказать помощь молитва, чтобы избавиться от гнета страданий, пережить горе, отчаяние и боль. Попробуйте вспомнить хотя бы «Отче наш», а молясь, старайтесь не говорить лишнего. Очищение от скверны отрицательных влияний, надеюсь, последует непременно.

Адрес: Крапивину Юрию Борисовичу, 454005 Челябинск, ул. Свободы, д. 102-А, кв. 20.

Тел: (3512) 37-16-16.

ФИЗ-ПОДГОТОВКА — МОЕ ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Добрый день, уважаемая редакция «ЗОЖ» и зожев-

цы! К вам обращается Сергей Родин. Письма мои не раз были опубликованы на страницах вестника (№ 4 (160) за 2000 год; № 15 (219) за 2002 год; № 21 (225) за 2002 год; № 9 (237) за 2003 год). Мое сегодняшнее письмо — о физподготовке, как (я так считаю) самого лучшего способа борьбы с болезнью.

Медицина в нужный момент мне помогла, и хорошо помогла — остался жив после того, как меня сбила машина, и я получил тяжелейшую черепно-мозговую травму, а все остальное — моих рук дело. В январе 1998 года приехал в Пятигорский военный санаторий с мамой. Тогда я впервые поднялся по лестнице к памятнику Ленину. Вскоре оставил палочку и с тех пор не беру ее в руки. Грязелечение, которое принимаю в санатории, сделало мышцы ног более пластичными. Скорость бега увеличилась. Два раза в год — весной и осенью — участвую в «Космическом марафоне» в городе Королеве. В прошлом году, будучи в Пятигорске, обежал вокруг Машука за 3 часа. В этом — за 2 часа 10 минут (бежал со стороны Провала к месту дуэли Лермонтова).

Конечно, большую роль в моем восстановлении сыграли не только родители и медики, но и Господь Бог. Без него давно бы лежал в земле. Читал, что люди с такими травмами в большинстве случаев умирают. А я не только выжил, но и бегаю по 10-12 км, занимаюсь тяжелой атлетикой (штанга 80 кг), плаваю в бассейне (начинал с 500 метров с трудом), боксом совокупно с кикбоксингом (удары ногами).

Восстановиться в принципе может любой человек. Были бы желание и уверенность в себе. Сейчас больше доверяю себе и спорту. Таблеток стараюсь не пить. Только два раза в

год принимаю лекарство для поврежденного мозга — кодитум. Физподготовка — вот мое главное лекарство.

А для тех, кто мне не верит, почитайте в медицинских книгах о том, как там написано про физподготовку: «... в процессе, когда мышцы рук и ног всего тела работают, происходит улучшение обмена веществ, витамины быстрее добиваются до тех мест, где они нужнее всего...».

Желаю всем удачи и успехов в преодолении болезней.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141070 Московская обл., г. Королев-10, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 189.

А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА

Эта история началась год назад, когда мне сделали операцию, удалив эндометриозную кисту. О том, что у меня киста яичника, врачи не знали, пока не разрезали, поэтому лечили антибиотиками. Их же кололи и после операции. В итоге после месячного пребывания в больнице выписали с диагнозом «эндометриоз», подорванным иммунитетом и продолжающимся воспалением. Прописали гормональные таблетки норколут. Чувствовала себя плохо. Мучили боли внизу живота, постоянно простужалась и все время хотела есть. Съездила в областную больницу на УЗИ. И снова назначили антибиотики плюс дорогой импортный препарат — иммуномодулятор. После двухмесячного курса врач сообщила, что лечение не помогло, воспаление увеличилось, появился отек яичника. Нужно пробовать другие лекарства. Так, потратив немалые

деньги, время и здоровье, я снова оказалась у «разбитого корыта».

Моя мама, которая верит народным способам лечения, уговорила меня попробовать растительное лекарство — морозник. Мне 28 лет, и до сих пор я, как и большинство моих сверстников, наверное, предпочитала таблетки. Тем более что эффект они дают сразу, а травы надо пить долго. Все же решила рискнуть и заказала морозник у травницы Климовой. Дальнейшее я могу назвать только чудом своего второго рождения.

За три месяца приема морозника я похудела на 8 кг. У меня отрегулировался цикл месячных, сократилось воспаление матки и яичника. После УЗИ врачи сняли все ранее поставленные диагнозы, кроме эндометриоза. Послеоперационный шов наконец перестал беспокоить. Стрессовое состояние, преследовавшее меня на работе, несмотря на валерьянку, пустырник и прочее, тоже исчезло. Я забыла, когда последний раз нервничала. Все события стали восприниматься проще, поэтому и жить стало гораздо легче. Я чувствую легкость и в душе, и в теле. Не ходить, а летать хочется! Окружающие заметили мою улыбку, на меня стали обращать внимание мужчины, даже оборачиваются на улице. Это очень приятно, когда тебе под 30.

Поверив в целебную силу растений, я заказала у Климовой траву — «боровую матку» для лечения воспаления и эндометриоза. Слизистая оболочка внутри матки (эндометрий) при этом заболевании разрастается, вызывая сильные боли во время менструации и кровянистые выделения. Меня уверяли, что эндометриоз практически

не печется. Я лишь глотаю целыми упаковками обезболивающие средства. Через три недели, когда я начала принимать боровую матку, боли прекратились, затем произошло отторжение эндометриальных разрастаний — из меня вышло много густой слизи.

Теперь я твердо знаю, что лечиться лучше только травами. Если кому-то понадобится, сообщаю координаты травницы: 353440 Анапа, Главпочтамт, до востребования, Климовой Ольге Викторовне.

Адрес: Старковой Елене Валерьевне, 624022 Свердловская обл., г. Сысерть, ул. Калинина, 33-2.

«ЗОЖ»: Что ж, Ольга Викторовна — известная травница, и на наш взгляд, доверять ей можно.

НА ОСТАЛЬНУЮ ТЫСЯЧУ ШИКУЮ

Примерно года три я ваша читательница и почитательница. Читаю «ЗОЖ» от корки до корки и нахожу немало полезных советов и для себя, и для своих знакомых. Дело вы делаете очень нужное и доброе, и я думаю, что ваших подписчиков будут миллионы — вся нищая Россия, которой недоступны дорогие лекарства и клиники. Немного о себе. Мне 63 года. Естественно, что к этому времени я приобрела (причем без очереди и совершенно бесплатно) букет болезней — у меня язвенная болезнь 12-перстной кишки, панкреатит, энтероколит и другая мелочовка вроде тахикардии, варикозного расширения вен, хондроза шейного, поясничного, и это, наверное, не все.

За свои 46 лет непрерывного стажа я заработала агромадную пенсию, аж в 1714 рублей, причем северный стаж сейчас выбро-

сили, а то было бы у меня 56 лет стажа. Так вот, примерно 700 рублей я плачу за квартиру, а на остальную тысячу шикарную целый месяц.

Благодаря вашей газете я существенно уменьшила походы в аптеку, насобирав и засушила трав. Тахикардию лечу — завариваю плоды боярышника и шиповника, добавляю пустырника и зеленого чая в двухлитровый термос и пью целый день, как чай. И спится лучше, и анаприлина меньше кушаю. От язвы делаю настойку подорожника и алоэ, выжатый сок развожу водкой в равных долях — 100 г сока и 100 г водки. Пью по чайной ложке 3 раза в день, становится легче.

Не обращайтесь внимания на хулителей вашей газеты — вроде той дамы, которая так неудачно лечилась снегом с солью. Могу сказать на это только одно: голова дана нам не только для того, чтобы в нее вместились высшее образование, но еще и для того, чтобы думать и руководствоваться здравым смыслом, тогда и не будет надобности угрожать прокуратурами.

И еще, в молодости я писала стихи, печаталась в газетах. Хочу подарить нашим зожевцам для поднятия настроения несколько стихотворений. Если это кому-то улучшит настроение, придаст бодрости, буду очень рада.

Адрес: Рыжковой Тамаре Алексеевне, 680028 г. Хабаровск, ул. Больничная, д. 2, кв. 2.

«ЗОЖ»: Из присланного Тamarой Алексеевной мы кое-что выбрали для сегодняшнего «Творческого клуба» на 30-й стр.

ЗАКРЫТЬ ВСЕ ЛАЗЕЙКИ

Хочу поделиться своим опытом по преодолению

недугов. Огромную роль в победе над болезнью играет психологический настрой человека на выздоровление. Иначе любое лечение будет малоэффективно.

Известно, что мысли — материальны и оказывают на человека явно выраженное физическое воздействие: отрицательные — разрушают организм, положительные — восстанавливают его ничуть не хуже, а, наверное, и лучше самых дорогих лекарств. Правда, негативные мысли имеют свойство очень легко внедряться в подсознание человека, парализуя его волю, приводя к глубокой депрессии и пессимизму. Если у тяжелобольного человека намечалось улучшение, а он случайно услышит, что безнадежен, то этого, поверьте, будет достаточно, чтобы свести на нет все усилия врачей и родных. У человека должен быть положительный психологический настрой, переходящий в уверенность о выздоровлении.

В это время лучше всего заняться какой-либо интересной творческой работой, способной поглотить все внимание человека, не оставив лазеек для отрицательных мыслей. Для меня таким занятием стала «прикладная поэзия».

До недавнего времени я не писал стихов, если не считать поздравлений к юбилеям друзей и хороших знакомых. И, вероятно, никогда бы не занялся поэтическим творчеством, если бы не стресс от неожиданно обнаруженной у меня летом прошлого года болезни. Мне предстояла серьезная полостная операция в онкологической больнице. Времени у меня для раздумий оказалось достаточно. Но надо было еще успеть высказаться о

передуманном и осмысленном: о жизни, о взаимоотношениях людей, о том, что портит жизнь и что делает ее лучше. Я прочитал немало философских книг, да и сам приобрел определенный жизненный опыт: мне 51 год, работаю начальником бюро в управлении проектирования автомобилей ДТР ВАЗа. Попытался изложить свои мысли в наиболее удобной и доступной для понимания форме — в виде стихов, а не философских трактатов. Это занятие очень помогло мне в преодолении недуга, отвлекая от плохих мыслей при подготовке к операции и после нее.

Искушенные литературоведы, вероятно, не найдут в этих стихах особой поэзии, но обычным людям они, я полагаю, помогут создать необходимый настрой и на выздоровление, и в других сложных жизненных ситуациях.

*Встречай все трудности
достойно.*

*Не трус, не плачь,
а просто помни:
Все блага в жизни —
не за так,
И достигает цели воин,
Не трус, не нытик,
не слабак.*

*Не закулисное
шуршанье,
А характерная черта
Людей, не знавших
подавня, И независимых всегда.*

*Тех, что судьбу
свершают сами,
В невзгодах волю
закалив.
Их неудачи не сломали.
Мир опирается на них!*

Адрес: Лудкову Николаю, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

СБЕРЕГИТЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПРОЕСТЬ

«ЗОЖ»: Олег Иванович, один из ваших коллег мечтает о том, чтобы у человека смена зубов происходила в течение жизни по мере их изнашивания. Как, например, у слона. Вы же говорите, что у человека зубы меняются три раза, первые — молочные, вторые — коренные, ну а на «третье» — вставные. Просветите нас, как сохранить хотя бы то, что имеем, пока наука нам не в силах предложить выращивание зубов третьего поколения?

Олег ХАРЧЕНКО: Разговор серьезный. Можно надеяться на новые открытия и изобретения ученых, но каждый человек обязан позаботиться о себе сам.

Многочисленные исследования ученых доказали, что степень тяжести патологических процессов в полости рта зависит от количества скопившегося налета на зубах. Подсчитано, что в одном миллиграмме этого налета присутствует до 800 млн. микроорганизмов, в то время как регулярная чистка снижает их количество в 100 раз.

Удалить налет можно только механическим путем, то есть чисткой с помощью зубной щетки. А так как щетина не проникает в межзубные промежутки и десневую бороздку, то зубной нитью и зубочисткой.

«ЗОЖ»: Сегодня изобретено множество различных модификаций зубных щеток вплоть до электрической. Какой щеткой лучше пользоваться?

Сегодня мы все чаще слышим о том, что все болезни — от неполадок в желудочно-кишечном тракте. Значение состояния зубов, являющихся преддверием ЖКТ, в этом контексте трудно переоценить.

Корреспондент «ЗОЖ» Кира Апраксина встретила с кандидатом медицинских наук, заслуженным врачом Российской Федерации Олегом Ивановичем ХАРЧЕНКО, который сегодня возглавляет крупнейший в столице лечебно-консультационный специализированный комплекс — стоматологическую поликлинику № 62.

О. Х.: Я лично чищу зубы самой обычной отечественной щеткой. А вообще выбор таковой зависит от возраста человека, а также от состояния зубов и мягких тканей полости рта. Детям необходимо пользоваться маленькой щеткой, головка ее не должна превышать 20-25 мм, а ширина 8-10 мм. У взрослых щетки могут быть несколько крупнее, но головка не должна быть более 30 мм.

Зубные щетки изготавливают из натурального и синтетического материалов. Последние предпочтительнее. К сожалению, в нашей стране пока не принято помечать на упаковке, какую жесткость имеет зубная щетка, тогда как, например, во Франции давно указывают — жесткая, средней жесткости или мягкая щетка.

Срок использования зубной щетки — 3 месяца.

«ЗОЖ»: А как правильно чистить зубы?

О.Х.: Способов чистки зубов много, повторюсь — при каждом конкретном случае необходим индивидуальный подход. Поэтому понадобится консультация стоматолога.

Чистить зубы необходимо дважды в день по 3-5 минут — утром, после завтрака, и вечером, перед сном. Правда, что касается утренней чистки, то здесь существует два варианта — перед завтраком или после него, все зависит от того, насколько чисто зубы были почищены с вечера. За ночь невычищенные бактерии, оставшиеся кусочки пищи подвергаются гнилостному процессу и соответственно с завтраком могут попасть в желудочно-кишечный тракт. В течение дня дополнительно чистить зубы совсем не обязательно, достаточно после приема пищи прополоскать рот.

Можно чистить и спинку языка, так как на нитевидных сосочках оседает также большое количество микроорганизмов.

Следует помнить, что зубная щетка — предмет только индивидуального пользования. После чистки зубов щетку тщательно промывают горячей водой (при необходимости с мылом) и оставляют в стакане ручкой вниз. Хранить щетку нужно без футляра.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к повсеместной рекламе по поводу «орбит без сахара после еды»?

О. Х.: Отношусь к этому спокойно, но сам жевать не стану. Пользы я в этом никакой не вижу, хотя вреда — проводились исследования — тоже не обнаружено. Другое дело, что у людей с недостаточным выделением слюны, когда некоторые страдают сухостью во рту, жевание «резинки» вызывает повышенное слюноотделение. А слюна, как известно, имеет бактерицидные свойства. Но в большей степени жевание прежде всего сказывается на ЖКТ, когда в желудке начинается ответная реакция — выделение желудочного сока. Здесь скорее всего о вреде или пользе жевательной резинки должны говорить гастроэнтерологи.

На Руси же издревле существовала традиция — от болезней зубов пожевать смолу сосновую или кедровую. В этом толк был.

Смолы содержат много различных полезных минеральных и биологических веществ. Но надо помнить и о том, что экология тогда была другой.

«ЗОЖ»: В первой беседе с Харченко мы осветили лишь несколько актуальных вопросов. Но остаются и другие не менее важные проблемы. Сейчас, когда стоматология стала дорогой и входит в разряд элитных медицинских услуг, мы надеемся продолжить консультацию с Олегом Ивановичем.

КАК «ПОДСПАСТИТЬ»

Сегодня сахарный диабет представляет собой колоссальную и медицинскую, и социальную проблему. Во всем мире смертность от сахарного диабета продолжает расти, увеличивается заболеваемость этим страшным недугом, и более того, он упорно молодеет. По статистике Всемирной организации здравоохранения, это заболевание удваивается каждые 15 лет. Сейчас в мире порядка 200-210 миллионов больных сахарным диабетом. В России примерно 10 миллионов людей страдают этим заболеванием.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

— Кстати, во всем мире врачи четко говорят о том, что сахарный диабет выявляется примерно в половине случаев от реальной распространенности, — утверждает кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Алексей Вадимович ЗИЛОВ, с которым беседует наш корреспондент Светлана Пальмова.

«ЗОЖ»: Еще в I веке нашей эры Ареteeм было дано первое клиническое описание диабета, проявляющегося сухостью во рту, жаждой, частым мочеиспусканием. Это все основные симптомы сахарного диабета?

Алексей ЗИЛОВ: Кроме одного, самого главного: сахарный диабет — это целая группа обменных заболеваний, которая характеризуется повышением уровня глюкозы, или, как мы говорим на медицинском сленге, сахара крови. Согласно современной классификации, принятой в мире четыре года назад, это заболевание делят на несколько групп. В последнее десятилетие активно прогрессирует диабет типа II.

«ЗОЖ»: С чем это связано?

А.З.: Прежде всего с малоподвижным образом жизни, накоплением избыточного веса, отложением жира в области живота. Этот тип сахарного диабета четко связан с развитием атеросклероза, артериальной ги-

пертензии, липидного спектра крови и так далее.

Сахарный диабет типа I когда-то назывался ювенильным, потом инсулинозависимым. Должен с горечью констатировать, что этот тип заболевания пожизненно лечится инсулином. Дело в том, что в основе развития повышенного уровня глюкозы крови лежит абсолютное разрушение инсулинопродуцирующих клеток, причем развитие этого разрушения целиком связано с активностью иммунной системы.

«ЗОЖ»: В чем же официальная медицина видит выход?

А.З.: В мире пока еще не научились лечить аутоиммунные процессы, равно как и не делается трансплантация поджелудочной железы или подсадка бета-клеток. Так что этот тип диабета лечится только инсулином.

«ЗОЖ»: Существуют ли еще какие-либо формы диабета? Вы сказали о нескольких группах...

А.З.: Еще один вариант сахарного диабета — так называемый дистанционный. Он встречается примерно у 2% беременных женщин с конца второго триместра и характеризуется следующим. В силу перестройки организма женщины, готовящейся стать матерью, снижается чувствительность к инсулину, и сахар крови во втором и третьем триместрах возрастает. После родов все проходит само со-

бой. И все-таки именно в этот период женщина должна особенно тщательно следить за своим рационом, регулярно делать анализы крови и мочи: ведь каждая мать мечтает родить здорового ребенка, не правда ли?

«ЗОЖ»: Еще бы! Ради этого и живем! А почему возникает сахарный диабет? Игрет ли какую-то роль наследственность?

А.З.: Сахарный диабет может быть следствием разрушения поджелудочной железы, операции на ней. Повышенный уровень гормонов крови тоже может привести к сахарному диабету, потому что большая часть из них является контринсулярными. Что касается наследственности...

Если в семье хотя бы один из родителей или близких родственников болен сахарным диабетом, то где-то в возрасте 40-45 лет сыну или дочери необходимо хотя бы один раз в жизни сдать кровь на сахар. Особенно важно это для тех, кто с ранних лет страдает артериальной гипертензией, у кого, как на дрожжах, увеличивается объем талии, начинается абдоминальное ожирение. И очень часто в этой группе пациентов мы обнаруживаем либо начальное нарушение углеводного обмена, либо выявляем, увы, сахарный диабет. Риск развития сахарного диабета второго типа, по международной и российской статистике, составляет примерно 30%. Если же еще

и запустить себя, отращать жир внутри, в области живота — это 100% реализация в диабет.

«ЗОЖ»: Как же выйти из такого положения?

А.З.: Вести подвижный образ жизни, поддерживать нормальный вес, не откладывать в собственные «закрома» все то, что превращается в жировые отложения.

«ЗОЖ»: Какой тип диабета наиболее распространен?

А.З.: Диабет II типа, инсулинонезависимый. Очень часто при нем возникает некая успокоенность, мнимое благополучие как у пациента, потому что нет клинических симптомов, так и у врача, потому что зачастую он не уделяет внимания ни санпросветработе, ни лечебным мероприятиям. Но пациент должен забить тревогу, когда он начнет поправляться, когда у него станет повышаться артериальное давление, нарушится холестериновый обмен и возникнет сниженная чувствительность к инсулину. Рано или поздно это приведет к относительному дефициту инсулина и появлению повышенного уровня глюкозы крови. Так замкнется порочный круг, активно станет прогрессировать атеросклероз. Такие больные чаще всего погибают от инфарктов, инсультов, других сердечно-сосудистых недугов.

«ЗОЖ»: Может ли человек сам заподозрить у себя диабет и обратиться к врачу?

А.З.: При наличии симптомов может, конечно. Они, кстати, типичны: жажда, частые походы в туалет, увеличение объема выделяемой мочи. Возникает сухость кожных покровов, снижается интеллектуальная и физическая трудоспособность. Но, повторю, только скрининг на сахарный диабет может дать подлинную картину. Да и цифры глюкозы 7-8-9 ммоль/л в литре крови должны насторожить и врача, и пациента.

«ЗОЖ»: Норма сахара крови – какая она?

А.З.: На сегодняшний день в Российской Федерации определена так называемая целевая кровь. У здорового человека цифры глюкозы крови не должны превышать 5,5 ммоль/л. Если же показатель равен 6,1 ммоль/л, мы ставим диагноз «сахарный диабет». Есть и пограничное значение – сахар крови уже больше 5,5 ммоль/л, но меньше 6,1 ммоль/л. Тогда мы проводим так называемый глюкозотолерантный тест, его называют «сахарной нагрузкой». Даем пациенту стандартное, дозированное количество глюкозы – 75 граммов и через два часа определяем уровень сахара крови. Если кровь взята из вены и результат больше 10 ммоль/л, а из пальца – 11,1 ммоль/л, диагноз не вызывает сомнений.

«ЗОЖ»: Так можно ли лечить сахарный диабет?

А.З.: Да, приходится признать, что при современных возможностях медицины, биологии, фармакологии радикальных методов лечения сахарного диабета нет. И все же сахарный диабет необходимо лечить систематически на протяжении всей жизни больного. Да, врач назначает своему пациенту препараты и сахаропонижающие таблетки. Но давайте вспомним русскую пословицу: «Хорошая пища тяжелую болезнь лечит». Здесь на первый план выступает рациональное лечебное питание.

«ЗОЖ»: И каковы особенности рациона диабетика?

А.З.: При сахарном диабете существуют две особенности, когда речь идет о питании. Есть непосредственный пищевой рацион, который направлен на неповышение или на медленное повышение сахара крови. Суть этой диабетической диеты сводится к тому, что ограничиваются простые, легко доступные углеводы,

которые достаточно быстро способствуют повышению глюкозы в организме. Их в рационе не должно быть больше трети от всей потребности в углеводах.

Однократно пациенту, больному сахарным диабетом, не рекомендуется выпивать больше 100-150 мл молока, в котором содержится сахар-лактоза.

Если речь идет о другом простом сахаре – фруктозе, которая не является сахарозаменителем и способствует повышению уровня глюкозы крови, то мы рекомендуем 12-15 граммов чистого углевода, или одно среднее яблоко.

В квасе, в пиве есть солодовый сахар – разрешается выпить за один раз не больше 150-200 мл. А вот два других простых сахара – сахарозу и глюкозу из рациона надо исключить.

Другие углеводы – более сложные: крахмал, клетчатка. Они должны употребляться пациентом в разумном количестве, причем упор следует делать на степень измельчения продукта. Диабетикам следует есть более грубую пищу: фрукт вместо сока, недоваренный рис лучше, чем размазня. Грубая пища дольше обрабатывается пищеварительными ферментами, медленнее усваивается, и организм не получает одновременно мощную нагрузку глюкозы.

«ЗОЖ»: А как быть тем, кто получает инсулин?

А.З.: Для них вводится понятие «хлебной единицы». Это условный коэффициент, который отражает вес любого углевода – 12 граммов. Перед пациентом стоит задача составить пропорцию: сколько надо инсулина на усвоение этого определенного количества углеводов. Это может быть среднее яблоко, половина грейпфрута, ложка любой каши с «горкой», столовая ложка крупы без «горки». Есть специальные таблицы, и пациенты, получающие инсулин, довольно легко в них ориентируются.

«ЗОЖ»: Влияет ли физическая активность на течение сахарного диабета?

А.З.: Безусловно! Усиливается приток крови, повышается вентиляция легких, повышается содержание кислорода в крови. При движении усиливаются обменные процессы в организме, а это благотворно сказывается на углеводном обмене. Так что утренняя гигиеническая гимнастика – обязательно! Оздоровительная ходьба, езда на велосипеде, плавание в медленном темпе – выбирайте на вкус!

«ЗОЖ»: Не могу не спросить вас, Алексей Вадимович, о нетрадиционных, или, как называют их за рубежом, комплиментарных, способах лечения сахарного диабета.

А.З.: Начну с того, что сейчас очень жестко пытаются добиться основных целевых показателей в лечении диабета. А это прежде всего нормальный сахар крови, нормальное артериальное давление и нормальный липидный спектр. Только рука об руку с официальной медициной, только советуясь с врачом, это мое мнение, можно обратиться и к нетрадиционной медицине. Ну вот, например, можно активно поедать земляную грушу – топинамбур, в нем есть инулин, с инсулином он ничего общего не имеет. Но когда в рационе больше зелени, редиски, репы, всего, что растет на грядках – конечно же, это существенно лучше, чем булочки с кремом или макароны. И, естественно, сахар крови при таком питании будет лучше. То есть, если человек перейдет на растительную пищу с разумным добавлением животного белка, он сменит образ питания, а с ним – и образ жизни. Может использоваться любая фитотерапия, но не как альтернатива официальной медицине, а как добрая помощница, как дополнительная терапия.

Есть несколько сборов лекарственных растений, которые можно применять при сахарном диабете. Назову несколько.

Листья черники, крапивы двудомной, травы галеги лекарственной берем в равных количествах. Измельчаем, смешиваем, 2 столовые ложки измельченного сбора заливаем 2 стаканами кипятка, настаиваем в термосе один час. Принимаем по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца. После небольшого перерыва курс можно повторить.

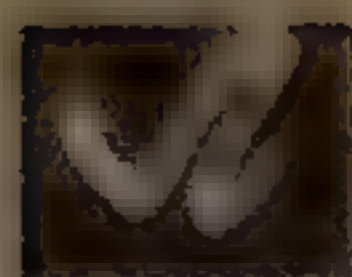
Неплохие результаты, как считают травники, приносит следующий сбор: берем в равных количествах листья черники, брусники, зверобоя продырявленного, травы горца птичьего, измельчаем, смешиваем, 2 столовые ложки сбора заливаем двумя стаканами кипятка в термосе, настаиваем 1 час и принимаем по полстакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

Известно, что в плодах рябины черноплодной содержится сорбит, который может заменить сахар. Так что ешьте на здоровье! Можно употреблять свежие плоды по полстакана 3 раза в день перед едой или во время еды. Пить сок из плодов рябины черноплодной по полстакана 3 раза в день.

Чай из зверобоя приготовить очень просто: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 5-10 мин. Постоянное употребление этого чая усиливает защитные силы организма, помогает при нарушении обмена веществ, стимулирует железы внутренней секреции, в том числе и поджелудочной железы.

В капусте находится незначительное количество углеводов, поэтому больные сахарным диабетом могут включать ее в свой рацион в неограниченном количестве.

«ЗОЖ»: «Школа диабета» продолжит свои консультации в следующих номерах вестника.



СОВЕТЫ ХОДОКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

При своей врожденной лени и полноте я к тому же обзавелся рядом хронических заболеваний. О себе то и дело напоминали стенокардия, одышка, аритмия, онемение пальцев. А после обрушившегося на меня несколько лет назад инфаркта вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. Понял, что при постоянном употреблении они теряют свои поддерживающие свойства. Стал ходить в бассейн. Сначала просто лежал в воде на спине или животе, постепенно стал плавать по несколько метров. Дальше — больше. Довел занятия до часа. Закончив сеанс плавания и приняв контрастный душ, испытывал необыкновенный подъем, хотелось жить. Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить.

Решил компенсировать лечение водой прогулками в лес, а недостаток физической нагрузки восполнить общением с природой. Сначала ограничился спокойной ходьбой на 1-2-3 километра. Самочувствие улучшилось, стабилизировалось, судя по пульсу. Тогда я увеличил маршрут. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он подстегивал в намерении справиться с нужным километражем.

На протяжении нескольких лет я ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, подводя ежемесячно итог. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она меня уже радует. Более того — с каждым годом увеличивается!

Какое-то время назад я однажды подумал: а почему бы мне летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Снял с них кольца — опираться на снег не при-

дется — прошмыгнул задом прямо в лес, благо он рядом. Сначала было непривычно и смешно, а встречные-поперечные и вовсе вышучивали мою затею: «А лыжи, дома забыл?», «Это что — удочки у тебя?», «Не обгоняй, а то упадешь!» Ну, и так далее. Привык... Оставил наверху лямки болтаться — комаров с руки отгоняют. А ходьба наладилась, палки темп помогли упорядочить. Шаг стал привычным и, главное, дыхание выровнялось. Вдох занимал один шаг, а выдох — целых четыре! То есть легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть 5-7 километров для меня уже не проблема, а удовольствие...

Конечно, появились маленькие секреты. По дороге я здороваюсь со своими любимыми деревьями. Есть у меня «матушка-старушка», «любовники», «пяточок», березки — «троица», «пламя». А тем, кто еще не обзавелся именем, просто кланяюсь: «сосеночки-сестреночки», «березоньки-подруженьки», «дубочки-дружочки», «вязики-князики», «кленчики-пижончики», «рябиночки-картинчики». Когда иду тропинкой вдоль озера, внимательно смотрю под ноги, чтобы ненароком на уха не наступить. Иногда они греются на солнышке как раз на моем пути. Постучу палкой — они уползают. А грибов и ягод я не собираю. Зато зарядка получается на весь день. Пульс — 90. Годится! Присоединяйтесь, не пожалеете!

Адрес: Хасину А.Б., 600023 Владимир, Судогдское шоссе, д.23-б, кв.12.

ГЛАВНОЕ — ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ», которые перенесли инсульт, своим опытом. Четвертый год я борюсь с этим недугом. Есть результаты, по крайней мере, сегодня могу сам себя обслужи-

вать. По квартире хожу вполне свободно, а на улице — с палочкой. Все это — результат многомесячных тренировок и упражнений. Мой совет: после того, как с вами случилось несчастье, не теряйте время.

Помогут только постоянные упражнения, помноженные на ваше упорство. Сначала делайте их лежа, помогая больной руке здоровой. Скажем, сначала просто поднимайте пораженную руку.

Пробуйте сжимать бельевую прищепку, если с одной попытки не получится, то делайте десятки попыток, сотни, и вы, уверен, одержите пусть маленькую, но победу. Лежа, сжимайте матрац и делайте круговые движения ладонью. Пробуйте водить утюгом по белью. Эти упражнения займут у вас 4-5 месяцев. Возможно, и больше. Учитесь писать левой рукой. Выжимайте мокрое полотенце, а смочив, выжмите снова. Настойчиво повторяйте это упражнение. Со временем, окрепнув, протирайте кафель — это еще и помощь жене.

Для разработки ног можно использовать резиновый мяч. Сидя, катая его по полу, постепенно усиливая силу надавливания. Мячик также можно использовать и для рук, а чтобы легче было его сжимать, прокалывал. Выполнял сотни повторов. Когда пальцы окрепли, сначала лепил из пластилина небольшой шарик, потом — больше. Для ног хорошо делать следующее упражнение: руками упереться в стену (если больная рука не может, помогите здоровой) и переваливаться с одной ноги на другую. Руки можно положить на стол, подоконник... Старайтесь доставать кончиками пальцев рук, а потом и ладонями пол, стоя на прямых ногах. На эти упражнения уйдет полгода, но вы почувствуете себя лучше, увереннее. Теперь можно взяться и за небольшие гантели.

То есть самое главное — победить апатию, лень, убеждение в том, что вы уже никогда не сможете вернуться

к нормальной жизни. Ваша квартира должна стать для вас спортзалом. Подоконник — протереть, полы — промыть шваброй. Это укрепит суставы, перестанет дрожать рука, вы свободно сможете самостоятельно одеваться.

Я не мог держать ручку в правой руке — сейчас же сам пишу, хотя и медленно.

Если вы начали лечение, не останавливайтесь, обновитесь — ждите поражения. Все зависит от вас. Успехов вам и выздоровления!

Мне 62 года. Восстановился пока не полностью, но занимаюсь и еще раз занимаюсь.

Адрес: Евсеенко Сергею Васильевичу, 305018 г. Курск, ул. Энергетиков, д. 11 «Б», кв. 23.

«ЗОЖ»: Надемся, Сергей Васильевич, вы нам еще напишете. Успехов вам!

ПРОШЛА ИЗЖОГА, ОЧИСТИЛСЯ КИШЕЧНИК

В течение трех лет меня сильно мучила изжога. В поликлинике обнаружили камни в желчном пузыре, песок в почках, гастрит, панкреатит. Я решила попробовать смесь Шевченко 30+30. Пила смесь по три раза в день, но выдержала только десять дней. Сделала перерыв на месяц и начала принимать таблетки «Омез». Потом приобрела росточек Золотого уса, вырастила, настояла на водке (2 бутылки) и стала принимать по десертной ложке перед ужином в течение недели. Снова перешла на смесь Шевченко. Почувствовала себя намного лучше, всю весну и лето работала на садовом участке, а сейчас пью сок трав: несколько листьев подорожника, по одному пучку петрушки и сельдерея, стручок болгарского перца, 3 яблока и 1 огурец. Получается стакан сока. Делю его на 3 части, а затем каждую часть доливаю до целого стакана



кипяченой теплой водой и выпиваю до еды три раза в день. Слава Богу, я ожила.

Очищение кишечника идет без боли. Чувствую себя легко и свободно. Ем два раза в день: щи, каши, фрукты и овощи обязательно — помидоры, капусту, огурцы, сливы, яблоки. Делаю овощное рагу. Все эти природные компоненты способствуют очищению кишечника без всяких клизм.

Адрес: Калининой Евдокии Матвеевны, 400120 г. Волгоград, ул. Чембарская, д. 50.

РУКА БОЛЬШЕ НЕ ОТЕКАЕТ

Хочу поделиться своим опытом с женщинами, которым удалили грудь по поводу рака. Мне 77 лет, в 1995 году обнаружила на правой груди небольшой узелок, да и сосок немного западал. Но я не обратила на все эти грозные признаки внимания.

Спустя два года правая грудь стала меньше левой, узелок значительно увеличился. К тому времени мы уже переехали жить в Германию. Обратилась там к специалисту, и мне уже на третий день сделали операцию. Слава Богу, вовремя! Метастазов не обнаружили. Но врач предупредил, что рука, на которой удалили лимфатические железы, может опухнуть. Да я и сама об этом уже знала, у моих двух знакомых, перенесших подобные операции, руки от кисти до плеча распухали.

Вспомнила я об уринотерапии, еще в России знала из «ЗОЖ» об этом методе лечения. Так вот, стала я делать компрессы на правую руку — от плеча до кисти. Мочу оставляла утреннюю, а компресс делала вечером на всю ночь. Уже после двух процедур боль утихла, но я продолжала в течение двух месяцев через 3-4 дня повторять лечение.

Прошло уже шесть лет после операции, чувствую себя нормально, рука больше не отекает. Правда, ког-

да чуть больше позанимаюсь домашними делами, может дать о себе знать. Тогда на помощь мне приходит тройной одеколон — растираю руку, и все становится на свои места.

И последнее: хочу сказать огромное спасибо за перекись водорода. Благодаря тому, что я принимала перекись опять-таки по схеме из вестника, признаки болезни Паркинсона почти исчезли.

Адрес: KRASNIKOWA VALENTINA, 67657 BR Deutschland, Kaiserlautern, Zchocke strasse, h.8, ap. 32.

«ЗОЖ»: Что ж, письмо, как видите, из Германии. И там нас читают. Спасибо, Валентина, за советы. Здоровья вам и оптимизма.

КАРТОШКА ДАЖЕ НА НОГИ СТАВИТ

Здравствуй, «ЗОЖ». Высылаю рецепты, которые накопились в течение жизни. Жить мне пришлось с многочисленными болячками по принципу «спасение утопающих — личное дело самих утопающих». Пришлось «вливать» все, что советовали люди, друзья, литература, ставить на себе эксперименты.

Но прежде хочу поблагодарить за рассказ о методике лечения перекисью водорода. Низкий поклон вам и автору метода. H_2O_2 сделала великое дело для нашей семьи. Моей маме 91 год, она перенесла множество заболеваний, страдала возрастным расстройством психики. Муж перенес обширный инфаркт, страдает гипертонией, инвалид II группы, у меня сердечная одышка из-за ревматизма.

Из-за маминого психического расстройства очень плохо себя чувствовали. Нервы были взвинчены до предела. Муж все ночи курил в кухне. Однажды я не

смогла уснуть в течение 36 часов даже со снотворным, от недосыпания постоянно повышалось давление. Дошла до состояния психоза. Начали пить перекись водорода всей семьей. Моей маме стало лучше уже через 3-4 дня после приема H_2O_2 — нормализовалась ее психическая и умственная деятельность. Ушли ее недельные безумия и наши с мужем бессонные ночи. Сейчас мы с ней нормально общаемся.

А теперь хочу предложить рецепт, касающийся лечения гангрены для С.С. Гончарова из Малого Кемчуга Красноярского края. Я, конечно, не медик, но знаю, что гангрена может возникнуть вследствие различных заболеваний и причин: при диабете, обморожениях, инфекциях, травмах. Не знаю, поможет ли мой рецепт в данном конкретном случае.

Около 30 лет назад мама страдала тромбозом вен нижних конечностей, который протекал очень тяжело с изъязвлениями на коже в сочетании с аллергией (периодически доводящей ее до больницы с отслаиванием кожи). Ее ноги распухли до колен, стали страшными, кожа приобрела багрово-синий цвет, язвочки источали «лимфу» (межтканевую жидкость). Никакие лекарства не помогали, уже с месяц мама не вставала с кровати и готовилась к смерти, говорила: «Вот-вот отрежут ноги».

Но тут в гости с ночевкой пришла моя подруга. И спасла маму.

Вот ее рецепт: хорошо вымыть сырой картофель с кожурой (лучше розовой, но у нас был обычный), натереть на терке, затем этим картофелем обложить ноги до колен, завернуть в полиэтилен и обвязать тряпками (забинтовать). Эта процедура делается из свеженатертого картофеля ежедневно на ночь (на 2 суток картошку заворачивать нельзя, она протухнет).

Вы бы видели, что было утром!!! Мама встала! Ноги

стали светлыми, полностью сошла отечность, мелкие ранки покрыла молодая здоровая кожа.

К вечеру ноги подлужили, но после ежедневных процедур в течение недели болезнь прошла.

Этот рецепт хорошо помогает и при геморрое. Мелко натертый картофель с кожурой положить на вату и прикладывать снаружи на геморроидальные узлы на ночь.

При геморрое, чирьях, разных гнойничковых инфекциях советую следующий рецепт: 1 столовая ложка выдержанного алоэ с медом (примерно 1:1), чуть-чуть 10%-ной синтомициновой эмульсии и немного муки (до консистенции оладьевого теста) на ватный тампон. Прикладывать наружно 2—3 раза в день.

Длительно незаживающую в течение 1,5 месяца, все более углубляющуюся ранку (пробовала спирт, перекись, йод, засыпала пенициллином) вылечила за 3 дня чистым соком чистотела — смазывала ее несколько раз в день.

При хроническом отите, при глухоте без повреждения барабанной перепонки рекомендую: марлевый жгут-турунду пропитать 20%-ным настоем прополиса, осторожно закладывать в ухо на 36 часов в течение месяца.

От болей в суставах, радикулита, миозитов, миалгий и невралгий всегда держу настоем семян лавра.

Горсть семян провернуть через мясорубку, полученное сырье залить 300 г водки, настоять 10 дней, процедить. Полученный настой хранить в темноте.

Мазать тончайшим слоем 2 раза в день спину, суставы (в т.ч. при ревматизме). Оказывает быстрое обезболивающее и противовоспалительное действие.

Вот такие у меня рецепты. Желаю всем, кто ими воспользуется, как можно быстрее поправиться.

Татьяна Степановна.
г. Сочи.

(Адрес есть в редакции).

МНОГОЛИКИЙ СИНДРОМ УСТАЛОСТИ

Век географических открытий давно миновал — на карте не осталось белых пятен. А вот атлас человеческих заболеваний постоянно пополняется новомодными недугами. Одна из последних медицинских «находок» — синдром хронической усталости, обнаруженный в конце XX столетия. Рассказ об этой новинке, мало известной широкой публике, ведут рефлексотерапевты Федерального научного клинико-экспериментального Центра традиционного метода диагностики и лечения Минздрава России — врач высшей категории Асттик Арамовна ЧИТАХЯН и кандидат медицинских наук, заслуженный врач России Нина Николаевна ОСИПОВА.

Словосочетание «синдром хронической усталости» впервые прозвучало лишь в 1985 году. До того подобные расстройства упоминались под названием «нервное истощение», «королевская болезнь», «грипп яппи». (Поясним: яппи — антагонисты хиппи, т.е. благополучные, законопослушные молодые люди, которые ежедневно заняты на службе в какой-нибудь конторе).

Многоликость этого недомогания не позволяла выделить его среди других болезней в самостоятельный вид. Лишь с разработкой и выявлением критериев диагностики американским центром контроля заболеваний, а затем германскими исследователями возникла классификация, признанная Всемирной организацией здравоохранения.

Объектом «нападения» служит в основном народ в возрасте 20-40 лет, то есть это недуг среднего возраста, когда человек находится в расцвете сил. Причем женщины подвержены заболеванию в 2-3 раза чаще, чем мужчины. К тому же только четверть пациентов отвечает всем критериям синдрома хронической усталости. Распознать с ходу искусно скрытую надежной маскировкой хворь практически невозможно, потому что симптомы недомогания похожи на многие другие. Сущность заболевания таится под другими обликами. В этом и заключена главная трудность диагностики.

Начало, как правило, напоминает раннюю стадию гриппа. Повышенная усталость, головные боли, бессонница, раздражительность — букет подобных прелестей обычно предвещает наступление гриппа. Однако этим дело не ограничивается. Человеком овладевают апатия и депрессия, он испытывает боли в суставах, малейшее физическое напряжение вызывает мышечную слабость и утомление, внимание становится рассеянным, мучает забывчивость, все чувства притупляются.

Такое состояние возникает внезапно, вовсе не от перегрузки, и не улучшается даже после недельного отдыха. Процесс постепенно приобретает затяжной, хронический характер и приводит к существенному ограничению активности. Жизнь становится не мила, человек с трудом вписывается в повседневные нормы, ему тяжело работать и общаться с окружающими. А эмоциональное перенапряжение и стресс вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта. Слово при хроническом гастрите, у больного после еды болит живот, возникают отрыжка и изжога.

Причины появления всех этих сбоев пока не выяснены, хотя ученые обсуждают связь синдрома хронической усталости с заболеваниями из-за вируса герпеса, длительного воздействия токсических веществ и про-

чими. Некоторые ученые полагают, что причина кроется в постоянном отравлении организма загрязненной окружающей средой и в неправильном питании. Имунная система не выдерживает повседневного натиска. Истинная картина заболевания затемнена, скрыта под многочисленными масками. И для того, чтобы установить диагноз синдрома хронической усталости, надо провести большую разоблачительную кампанию этого многоликого Януса, исключив другие возможные заболевания.

Список исключений, конечно, впечатляет. В него вошли рак, анемия, гипотиреоз, вирусные инфекции, психические расстройства, СПИД, гепатит, туберкулез, диабет, острые интоксикации и др. Все это требует, естественно, многочисленных анализов — крови, мочи, УЗИ, флюорографии. И только после полной диспансеризации можно установить, где сосредоточена болезнь и насколько сильно она выражена.

Если пациент проявил терпение и настойчивость, добившись полноценного обследования и получив диагноз «синдром хронической усталости», имеет смысл приступить к лечению у рефлексотерапевта.

Однако, прежде чем обращаться к врачу, больной должен заняться самолечением, применив фитотерапию и наладив диетическое питание. В домашней аптеке предстоит приготовить отличное средство антигерпесного и противовирусного характера — настойку из листьев зверобоя. Зверобой заваривают как чай: одну чайную ложку сухой смеси заливают стаканом кипятка, принимают по столовой ложке три раза в день.

Можно воспользоваться и настойкой из левзеи сафлоровидной — маральего корня, которая растет в Сибири, на Алтае, в Саянах. Спиртовой экстракт (1:1) из корней левзеи выпускается во флаконах по 40 мл. Принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

Аналогичные общеукрепляющие отвары, повышающие аппетит и улучшающие сон, делают из валерианы, пустырника, гидрастиса, артемизии. Иммуностимулирующее действие оказывает эхинацея, улучшает кровообращение гинкго. Рекомендуются также женьшень, китайский лимонник (по 0,5 чайной ложки на стакан кипятка) и элеутерококк. Последний готовят так: 100 г корней залить 1 л водки, настаивать 15 дней в темном, прохладном месте. Принимать по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 25-30 дней плюс перерыв 10 дней. Полный курс занимает 3-4 месяца. Что касается лекарственных форм женьшеня, то назначают обычно 15-25 капель настойки трижды в день или в виде порошков и таблеток по 0,15-0,3 г тоже трижды в день.

Ну, а скатерть-самобранка при синдроме хронической усталости похожа на воплощенную в жизнь мечту из книги «О вкусной, здоровой пище». Высококалорийная диета должна быть обогащена витаминами В, Е, С, бета-каротином. Всевозможные фрукты, клюква, черная смородина, морковь, капуста, цитрусовые призваны разнообразить меню больного. Для улучшения работы сердца потребуются калий и, следовательно, курага. А еще чернослив, изюм, баклажаны, бананы,

кислоты и богатые растительными белками грибы, фасоль, горох, бобовые.

Но тут необходима оговорка. Если вы подвержены аллергии, цитрусовые и грибы придется исключить. Изредка случается аллергия на чернослив и изюм.

Среди мясных продуктов предпочтение отдается говядине. Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта предназначены молочнокислые блюда — творог, кефир, йогурт. Но от плохо перевариваемых копченостей, жирной и соленой пищи, табака и алкоголя придется отказаться.

Естественно, тот, кто захочет избавиться от навязчивого синдрома-издвигателя, станет вести здоровый образ жизни, приступит к закаливанию. Зарядка, легкий физический труд на свежем воздухе, прогулки в лесу, где воздух насыщен аэроионами, должны стать повседневной нормой, занять свое место в

распорядке жизни. Еще очень хорошо заняться плаванием. В воде облегчается вес, поэтому движения могут быть более объемными, размашистыми. Особенно полезна вошедшая нынче в моду аква-аэробика — замечательное лечебное средство.

Врач-рефлексотерапевт поможет дополнить все перечисленные способы оздоровления, обучив методике самостоятельного точечного массажа.

В распоряжении доктора около 360 объединенных меридианами системных биологически активных точек, воздействие на которые дает более быстрый эффект, чем применение лекарств. Один из симптомов синдрома хронической усталости совпадает с признаками вегето-сосудистой дистонии, поэтому, как правило, применяется акупунктура — иглоукалывание по средней линии тела, вдоль позвоночника и в конечных отделах рук и ног. Курс состоит из 10-

12 процедур, в процессе которых нормализуется давление, улучшается общее состояние, появляется бодрость, просыпается аппетит, пропадает бессонница, восстанавливается трудоспособность. Кроме того, устраняется болевой синдром, заживляются язвы и эрозии, словом, качество жизни меняется.

Если в течение трех месяцев рефлексотерапия не помогает, врачи используют медикаментозные средства, назначают ацикловир, иммуноглобулин и другие, подбирая каждое лекарство индивидуально.

По весне и осенью синдром хронической усталости обычно обостряется, поэтому применяют профилактические, поддерживающие курсы рефлексотерапии — один раз в неделю в течение нескольких месяцев. Тогда удастся ослабить действие болезни или совсем избежать ее натиска.

Конечно, обремененным многочисленными хворями россиянам пока еще трудно отыскать в ворохе «недужного сена» «иголку» синдрома даже с помощью медиков. Но от этого опасность заболевания не становится меньше. И если вы не хотите выйти из строя на 3-7 лет, пока длится синдром, стоит потратить усилия на борьбу с проклятой хворобой. Тем более что процесс амбулаторного лечения не столь тягостный, если его сравнить с другими методами исцеления, и профессия «врач-рефлексотерапевт» отнюдь не редкость. Что касается Москвы, то здесь есть научный клинико-экспериментальный Центр традиционного метода диагностики и лечения Минздрава России (Петровский бульвар, д.8, тел.: 209-35-42), специалисты которого занимаются практикой рефлексотерапии вот уже четверть века. К тому же для имеющих льготы это лечение — бесплатное.

Подготовила
Юлия КИРИЛЛОВА.

сам себе рефлексотерапевт

ПРО КИТАЙСКИЕ ТОЧКИ, МОЧКИ УШЕЙ И ФОЛЬГУ

— Самая простая, доступная и безобидная помощь, которую каждый человек в домашних или походных условиях, в любое время может себе оказать, связана с массажем ушей. Как всем, думаю, известно, к ушам сходятся каналы биологически активных точек, идущие от всех органов и систем организма. Мочка уха — это весь наш организм в миниатюре. Поэтому, массируя ухо, мы активизируем деятельность всего организма, улучшаем кровообращение в органах, стимулируем кору головного мозга.

Достаточно одну-две минуты ладонью потереть ухо — и вы наверняка почувствуете прилив сил, снимется усталость, головная боль, если была, пройдет или заметно ослабнет, повысятся острота зрения и слуха. Если у человека головокружение, спазмы, шумит в ушах, расплываются очертания пред-

Рефлексотерапия — один из древнейших методов восточной медицины, с которым отечественные врачи познакомились в годы «дружбы на века» с братским китайским народом. С тех пор в СССР и России появились специалисты по иглоукалыванию, прижиганию, в последние пятнадцать лет открылись многочисленные клиники, центры и кабинеты. Все мы привыкли, что если и удастся воспользоваться знаниями и опытом древних восточных целителей, то не иначе, как с помощью искусных врачей-врачевателей. А возможна ли рефлексотерапия в домашнем, «самодельном» варианте?

Об этом нашему корреспонденту рассказывает врач-рефлексотерапевт Тамара Сергеевна ПОПЛАВКО, руководитель калининградского медицинского центра «Ваш доктор».

метов от переутомления, первое, что можно попробовать, — накрыв уши ладонями, интенсивно их потереть, до видимого покраснения. Такую профилактическую и лечебную процедуру имеет смысл проделывать минимум два раза в день, а в период интенсивной умственной рабо-

ты — через каждые один-два часа. Если она войдет в привычку, через месяц ежедневных процедур позитивные результаты будут заметны.

— А нельзя ли, бесконтрольно оказывая воздействие на различные биологически активные точки, случайно себе навредить?

— Этого точно не может быть. Потому что на воздействие реагируют только те точки, которые отвечают органам с какой-то патологией. Точки же, находящиеся в норме, никак не откликаются на растирание. Иначе говоря, если человек абсолютно здоров — примем такое идеальное допущение, — как бы ему ни терли уши, даже надрали их — никаких отрицательных последствий не будет.

Совсем не трудно на ранней стадии излечивать простуду, если активно, до покраснения растирать пальцами крылья носа и зону пересечения переносицы с линией соединения бровей.

Насморк успешно убирается, если мы энергично разогреваем две точки на лице, расположенные вблизи носа. Вначале — как их отыскать. Приложите ученическую линейку ребром к

лицу, придвинув ее плоско-стью к нижнему срезу носа. Там, где линейка пересекается с носогубными складками, как раз и расположены эти точки. Для более интенсивного их разогрева можно вырезать из перцового пластыря кружочки диаметром примерно один сантиметр и приклеить к этим точкам. Детям до семи лет, у которых кожа нежная и особо чувствительна, лучше не наклеивать пластырь, а приложить к этим точкам ватки, смоченные камфорным маслом. Попробуйте — и вы убедитесь, что полноценное дыхание носа быстро восстанавливается.

— Но нет ли опасности, наклеивая кусочек пластыря или разогревая точку с помощью масла, перегреть соседние области, которые, возможно, совсем не требуют дополнительного разогрева?

— Такой опасности не существует хотя бы потому, что при недомогании площадь точки увеличивается, и правомерно говорить уже о зоне воздействия. Попутно захваченные участки кожи, связанные со здоровыми органами, негативной реакции на разогрев не дадут. Болезнь проходит — и размеры зоны сокращаются, а затем точка перестает реагировать на раздражение.

Очень эффективный способ повышения иммунитета — разогрев стоп, где также сосредоточены окончания меридианов, идущих от всех органов.

— В таком случае имеет ли смысл для улучшения общего самочувствия периодически помещать ступни в горячую воду?

— Да, это можно делать, но только если нет повышенной температуры. Столь же эффективно разогревание кистей рук.

Еще один хороший способ рефлексотерапевтического воздействия связан с применением фольги. Если приложить фольгу к биологически активной точке, излучения, испускаемые организмом, будут возвращаться обратно в меридиан и очень благотворно воздействовать на орган, с которым этот меридиан свя-

зан. Лечение с помощью фольги успешно применял и описал в своих работах Вильгельм Райх, врач-психотерапевт, ученик Фрейда.

Вот что практически я рекомендую делать. В случае, допустим, простуды обернуть ступни ног несколькими — от трех до семи — слоями фольги, причем между каждыми соседними слоями должна быть проложена бумага или хлопчатобумажная ткань. Держать фольгу на ступнях за один раз можно в среднем сорок минут, но не более двух часов. Затем через два часа процедуру следует повторить. И так два-три раза каждый день.

Кстати, с помощью фольги излечиваются не только простуда, но и такие тяжело поддающиеся лечению хронические заболевания, как радикулит, шейный остеохондроз, миозит, шпоры. За десять-двенадцать дней терапии с помощью фольги наступает заметное облегчение.

Если помните, в советские годы мы покупали — вернее, доставали — пачки индийского чая со слоником на лицевой стороне. Уже тогда понимающие люди использовали фольгу с бархатистой бумажной подложкой, в которую упаковывался чай. Ее складывали в четыре раза и клали в носок под пятку — за несколько дней излечивалась пяточная шпора.

— Неужели фольга способна избавить от поясничного радикулита, который не дает покоя уже десять лет?

— Проявите системный подход: сделайте себе пояс из нескольких слоев фольги с бумажными прокладками и лежите трижды в день по сорок минут. Вот увидите, уже через несколько дней боль исчезнет, снимется напряжение, мышцы расслабятся, а через полторы-две недели приступы радикулита вас оставят.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.

Проконсультироваться с Тамарой Сергеевной и другими специалистами медицинского центра «Ваш доктор» можно по телефону: (0112) 45-19-77.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЛИСТЬЯ!

Сейчас полным ходом идет уборка урожая. И порой выбрасываются полезные листья, ботва, корни, обрезки кустарников и деревьев. К примеру, обрезают верхушки малины, удаляют некоторые ветки смородины, шиповника, а ведь это целебный, вкусный чай! Ведь многие знают, что черный байховый чай вреден после 15–20 минут заваривания. Китайцы говорят, что этот чай хуже яда гремучей змеи. А вот листья смородины и малины, наоборот, полезны и вкусны!

Не забывайте: в радости жди печали, а в печали — жди радости. Так что я уверен, что дела «ЗОЖ» пойдут вверх, а «Колонка редактора» вновь станет оптимистичней. Желаю всем зожевцам огромного здоровья, чтобы хвори оставили всех.

Адрес: Петренко Вячеславу Владимировичу, 113042 г. Москва, ул. Веневская, д. 1, кв. 404. (Сейчас живу в деревне по адресу: 249050 Калужская обл., г. Малоярославец, п/о Маклино, дер. Верховье).

Н₂O₂ СНОВА ПОМОГЛА

Мне 64 года. В течение 40 лет у меня постоянно была высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ) — 35–40 мм/час. Обращалась ко всем врачам, пыталась найти причину, но тщетно. Пришли к выводу, что во время родов был занесен стрептококк, который находится в крови. Как от него избавиться, врачи не знали. Прочитав статьи профессора И.П. Неумывакина о перекиси водорода, поверила и решила действовать. Сделала очистку кишечника и стала пить по схеме. Через 10 дней сдала анализы и не поверила своим ушам, когда врач сказал, что все показатели отличные. Даже ЭКГ в норме, хотя раньше было нарушение

проводимости. Радости моей нет предела.

Адрес: Ясько Ларисе Антоновне, 400131 г. Волгоград, пр. Ленина, д. 6, кв. 70.

ПОДРОСТКАМ НУЖЕН «ЗОЖ»

Выписываю «ЗОЖ» только год, и за это время он стал в семье нашим любимчиком. Благодаря вестнику нашла подругу по переписке, отыскала рецепты, которые помогли мне и моим близким.

Каждый раз, читая «ЗОЖ», удивляюсь, почему вам пишут только пожилые люди, и лишь иногда можно встретить письма подростков. Думаю, что беречь свое здоровье надо с самого начала, и поэтому хочу попросить мальчиков и девочек моего возраста (мне 15 лет) читать «ЗОЖ» и писать в редакцию. Может быть, тогда будет больше здоровых детей.

Адрес: Арзаматовой Ире, 426016 Удмуртская республика, г. Ижевск, Медведевский проезд, д. 14.

ЖИТЬ В МИРЕ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ

«Я — не долгожитель, а человек средних лет» — так называлось мое письмо в «ЗОЖ» (№ 17 (221) за 2002 год). Пришли сотни писем. Но мне трудно ответить на все вопросы: как на протяжении 90 лет сохранить свое здоровье?

Вот мои главные советы. Дорожите каждым мгном жизни, радуйтесь природе, цените дружбу, прощайте тех, кто вас обидел, старайтесь жить в мире и согласии со своими близкими и родными. И не забывайте, что движение — это жизнь. Все!

Адрес: Щедрову Владимиру Константиновичу, 470038 Караганда, д. 22, кв. 2.

МОЛОКО С ЗЕМЛЯНИКОЙ – НА ДЕСЕРТ

Живу в небольшом городке Яранске Кировской области. Природа у нас хорошая, кругом леса и луга.

Мне 63 года, всю жизнь проработала в сельском хозяйстве. В детстве питалась травами, но, конечно, не от хорошей жизни.

Сейчас же для поддержания здоровья пью водный настой сабельника болотного. Засыпаю две столовые ложки в термос (500 мл) и заливаю кипятком. Оставляю на ночь, утром процеживаю и пью в течение дня. Готовлю салат из одуванчиков, щи из щавеля и крапивы, пью чай с красной рябиной, шиповником, клюквой и брусникой, а на десерт – молоко с земляникой. Все эти растения и травы дарят мне силы и прекрасное самочувствие.

На здоровье пока не жалуюсь, работаю на участке. Люблю собирать грибы, ягоды, лекарственные травы: чистотел, сабельник болотный, хвощ полевой, корень лопуха.

Адрес: Ишкильдиной Валентине Григорьевне, 612262 Кировская обл., г. Яранск, ул. Мицкевича, д. 50, кв. 15.

НАШИ РЕЦЕПТЫ ПОМОГАЮТ!

Хочу подбодрить своих товарищей-зожевцев: не расстраивайтесь, когда врачи и целители запрашивают большие деньги за лечение, а лекарства недоступны по цене. Настоящий целитель никогда не потребует денег! Бабуля, вылечившая меня от рожи, испуганно замахала руками, когда я предложил плату: «Что ты! Об этом и говорить нельзя – сила пропадет!» Если лекарство стоит тысячи, проходите мимо – не поможет. Все нужное человеку лежит под ногами, и если

что стоит, то копейки. Знающие люди доносят это до нас.

Ну, а что мы сами? Нам мешают нетерпеливость и лень. Все ищут чудодейственные рецепты, а сделать зарядку, вообще резко изменить образ жизни не хотят.

А большие деньги – они от лукавого. Когда вместишься деньги, искусство перестает быть искусством, спорт перестает быть честным и здоровым, а клуб здорового образа жизни превращается в рекламный филиал фирмы, производящей БАД. Этот камень не в огород газеты. Мы вам верим. Люди, которые на дух не переносят рекламу, прочитав в «ЗОЖ» об «Аконите» или «ТДИ», бегут (в том числе и я) на почту их заказать.

Виктор Ленковский.
г. Красноярск-1.

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ, ЛЮДИ!

У меня набор разных болезней: удалили три года назад почку, спустя какое-то время обнаружили три язвы. Держу себя по примеру своего отца силой воли и верой в себя. Пользуюсь рецептами из «ЗОЖ».

Прошу тех, кто испытал на себе действие инъекций куриного яйца, рассказать о нем детально в письме в редакцию или на мое имя.

Очень хотелось бы, чтобы меня вспомнили мои ровесницы, с которыми я заканчивала в 1960 году Куйбышевский нефтехимический техникум.

Адрес: Воробьевой Маргарите Ильиничне (в девичестве Зеленковской), 353425 Краснодарский край, Анапский р-н, с. Юровка, ул. Садовая, д. 27.

РАДУЕТ САД НА ПОДОКОННИКЕ

Мне пошел 74-й год. Выписываю все ваши изда-

ния: «ЗОЖ», «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс».

О себе: инвалид второй группы, образование высшее и среднее специальное, работала экономистом. Муж был военным – пришлось покататься по белому свету. На старости лет стали появляться разные болезни. Гуляю мало – после тромбоза и инфаркта плохо с ногами, а после микроинсульта часто кружится голова. Поэтому мало двигаюсь, но по возможности стараюсь. В душе оптимистка, но порой чувствую одиночество.

В последнее время закупила много отростков «золотого уса» и стала разводить его, так как все родственники старые и больные. Так же развожу алоэ и каланхоэ. Смотрю на свой сад на столе и подоконнике, и душа радуется – есть чем поправлять здоровье. Потихоньку осваиваю тибетскую гимнастику. Перестала кушать мясо, ем только овощи и фрукты, по возможности – рыбу, зелень и орехи.

Адрес: Жучковой Зинаиде Ивановне, 140081 Московская обл., г. Лыткарино, квартал 7, д. 11, кв. 115, тел.: 555-18-44.

ТВОРЮ НЕ ОТ СКУКИ, А ПОТОМУ, ЧТО ЗОЛОТЫЕ РУКИ!

У меня трое детей и шесть внуков – четыре кепочки и два бантика. Летом, как собираются съезжаться в гости, покупаю побольше гвоздей, выдаю порциями, остальное прячу. Утром, не умываясь, они уже планируют себе отдых. Смотрю, у очага во дворе, где мы на пенках отдыхаем и костры жжем, разбросаны ножовка, топор, молотки, гвозди. Рядом внук Кириллка, ему 10 лет, я его спрашиваю: — Ты что творишь?

— Бабушка, творю я не от скуки, а потому, что золотые руки! — резонно замечает

внук, невозмутимо забивая гвозди. Вот такие у меня мужички!

У нас очень красиво! В лесу и у реки снимаю стрессы, собираю травы – наш край богат ими. Потом раздаю друзьям.

Жизнь проходит в прозе и поэзии. Моя радость – дети и внуки... Ради них и живу.

Адрес: Чикильдиной Светлане Петровне, 352570 Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Горького, д. 211 «А».

«ЗОЖ»: Светлана Петровна в своем письме «Если паришься – не состаришься» (№ 5(233) за 2003 год) говорила о пяти своих внуках, а сейчас у нее – шестеро. Поздравляем счастливую бабушку с прибавлением. Только не знаем, кто шестой – бантик или кепочка?

УСПОКОИТ И СКРАСИТ ГРУСТЬ

Раньше не знала о вашей газете, чисто случайно увидела. Сейчас второй год выписываю. Решила написать после чтения стихотворения Петра Сухорукова (№14 за 2003 год). Не смогла без слез прочитать, как будто про меня написано. Мне 52 года. Уже восемь лет, как похоронила мужа. Осталась с 5 детьми, младшей было 10 лет. Женщина без мужа, это только легко сказать. Сколько здоровья потеряла по своей глупости. Вечерами, когда одна, перед сном обязательно беру вашу газету почитать. Стала даже замечать, что она меня успокаивает, как снотворное. Дети выросли, младшая со мной живет. А у меня очень душа болит, но некому жаловаться, рядом – дети. Только «ЗОЖ» скрашивает мою грусть.

Адрес: Магомедовой Люции, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 9, кв. 57.

«ЗОЖ»: Мы очень рады, что наш вестник помогает вам, Люция, победить тоску и грусть. Желаем и впредь смотреть в будущее с надеждой и оптимизмом.

Борис БОЛОТОВ:

ОПТИМИЗМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАКА, или ТАКТИКА БОРЬБЫ С НИМ



Мы не испытываем вместе с автором ниже предлагаемой методики оптимизма по поводу лечения рака. Официальная медицина по-прежнему упорно отрицает народные средства борьбы с ним. Да, в общем, дело не только в народных методах, дело в сути рака: что это такое, почему он возникает, каков механизм его разви-

тия? И что, соответственно, надо делать, чтобы, во-первых, предупредить его, во-вторых, затормозить и излечить?

Просто поставить все эти вопросы, но совсем не просто найти на них ответы. Мы не можем сказать, что по прочтении болотовского материала нам все ясно. Первая часть этого материала вообще очень трудна для понимания, так как находится на стыке нескольких наук: биохимии, физики и медицины. Мы решили опубликовать ее на нашем сайте (www.zoj.ru) — может, кто-нибудь из официальной медицины наконец откликнется и как-то прокомментирует болотовскую теорию рака. Вторая же часть довольно конкретна и содержит целый ряд рекомендаций раковому больному, которые мы и предлагаем вашему вниманию.

Вопросами онкологии специально я не занимался и не проходил врачебные дисциплины. Поэтому мне говорить о злокачественных опухолях просто не солидно. Но, с другой стороны, я много лет изучал народную медицину, и мне приходилось многократно наблюдать за онкобольными. В связи с необходимостью помочь больным я ознакомился с соответствующей литературой. Все прочитанное и личные многолетние наблюдения за ходом лечения онкобольных, в конечном счете, привели мои мысли к созданию своей собственной теории онкологии, которая, естественно, позволила разработать и практику лечения злокачественных опухолей.

В целом злокачественная опухоль функционально подобна поджелудочной железе. Клетки опухоли выделяют липазу, диастазу, трипсин, химотрипсин и

другие в щелочной среде ($pH = 8,5-9,5$), которые способны разъедать нераковую ткань, как это происходит при гастрите. Действительно, если ферменты поджелудочной железы попадают в желудок, то они также способны разжесть и переварить луковицы 12-перстной кишки и стенки желудка. При этом ощущается острая боль. Злокачественность опухоли именно и состоит в том, что опухоль выделяет ферменты, аналогичные ферментам поджелудочной железы, которые способны расщеплять не только белки, но и жиры и углеводы клеток, а также нервных клеток. При этом также возникают острые боли.

Несмотря на то, что ферменты поджелудочной железы сильно щелочные, соляная кислота и уксусная кислота тем не менее стимулируют работу поджелудочной железы. Надо по-

лагать, что соляная и уксусная кислоты не будут стимулировать в какой-то степени раковую опухоль, т.е. перечисленные выше ферменты будут формироваться слабее. Однако также замечено, что серная кислота и ее органические сульфаты тормозят деятельность раковой опухоли еще сильнее. В частности, хондроитинсерная кислота и гепарин и некоторые другие мукополисахариды являются примером остановки деятельности раковой опухоли. Эти кислоты содержатся в роговице глаза, в хрусталике и стекловидном теле глаза, а также в хрящах и скелетных мышцах. Именно благодаря им перечисленные органы не болеют раком.

ТАКТИКА БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ОПУХОЛЯМИ

Рак оказался сильнее сотни тысяч врачей и биохимиков. Но борьба с раком не должна останавливаться ни на один день. Ведь без борьбы не может быть победы. Во-первых, надо знать, что разновидностей рака у человека много.

Опухоли подобно грибам имеют самоуправляющийся механизм разрастания по собственным законам, по которым клетки выделяют соответствующие ферменты, растворяющие белки окружающих тканей. У человека много всевозможных видов опухолей, таких как: фибромы, липомы, лейо- и рабдомиомы, остеомы, саркомы, меланосы, нейрогенные опухоли, нейроглии, меланомы, глиомы, рабдомиобластомы, эндотелиомы, карциномы, меланобластомы, миомы, лимфогранулематозы, фибромиомы, дегтярный рак, лейкозы, хондромы, базалиомы, крукенберговский рак, мезотелиомы, менингиомы, фолликуломы, семиномы, гипернефroidные опухоли, симпатобластомы, цитобла-

стомы, аденопапиллярный рак, арренобластомы, кистоаденомы, тератомы, тимомы и другие.

Знание для больного, каким он болен видом рака и место его расположения, имеет чрезвычайно важное значение. Однако в большинстве случаев больной не знает, какой опухолевый процесс в нем развивается. Предлагаемая автором методика рассчитана именно для случаев, когда больной не имеет ни малейшего представления о своей опухоли.

Начинается самолечение с разрешения врача и с момента обнаружения опухоли или болезненных признаков. Первый тактический прием самолечения начинается с лечения желудочно-кишечного тракта, так как все болезни начинаются с нарушения режимов работы желудочно-кишечного тракта, и все они лечатся через него.

Желудочно-кишечный тракт восстанавливается по методике, изложенной в разделе «Квинтэссенция» (эту методику мы опубликовали в предыдущем, 16-м номере вестника — Прим. адм.), но длительность процедур надо существенно увеличивать до 2-3 месяцев. Процедуры сожмывами (см. ниже) проводятся по утрам, а в течение дня должны проводиться процедуры по подавлению опухоли и, главное, снятию болей. Поскольку болевые симптомы, по мнению автора, вызваны трипсинами и химотрипсинами, вырабатываемыми раковыми клетками, то устранение болей возможно путем нейтрализации этих ферментов. Как показали многие наблюдения, такая нейтрализация происходит при введении в зону опухоли жирных кислот (в простейшем случае жирной кислотой является уксусная кислота). Обезболивания можно достичь и пептидами (кислыми белками), сфор-

...молочнокислого брожения лекарственных растений. Естественно, под различный вид рака надо подбирать соответствующие кислые белки и жирные кислоты, формируемые при брожении различных лекарственных растений.

Простейшей жирной кислотой, как уже говорилось, является уксусная кислота CH_3COOH . Известна жирная кислота, состоящая из 26 атомов углерода. Однако все жирные кислоты растворяются в уксусной кислоте. При молочнокислом брожении лекарственных растений всегда формируется уксусная кислота, и жирные кислоты при брожении всегда находятся в растворенном состоянии.

В бродильном экстракте, кроме уксуса, содержатся и витамины, и остатки аминокислот, и белки, и пептиды (кислые белки), и ферменты. Экспериментально было установлено, что некоторые экстракты такого брожения обладали сильным обезболивающим свойством. Так, например, приготовленный бродильный экстракт (будем его в дальнейшем называть **ферментом**) на растении чистотел обезболивает все участки в желудочно-кишечном тракте. Таким же образом приготовленный фермент на барвинке (рецепт подобен рецепту фермента на чистотеле) обезболивает участки в области печени. Фермент, приготовленный на растении аконит, снимает боли в костях.

Начало всякого брожения любого лекарственного растения начинается с преобразования углеводов в пировиноградную кислоту, которая, взаимодействуя с уксусной кислотой, позволяет получить весь спектр кислот цикла Кребса. Эти кислоты также участвуют в обезболивании опухоли. Так, например, аспарагиновая или аминокантарная кислота не только обезболивает, но и полностью рассасывает лимфосаркому. Действительно, многочисленные сообщения раковых больных в третьей и четвертой стадиях удивительно веряли, что употребление прокисшего виноградного вина полностью снимало

боли при раке печени, а перед этим больной употреблял наркотики для обезболивания. Поскольку этот факт имел место во многих случаях, автор рекомендует при острых и всяких болях употреблять вовнутрь старое бочонное вино, в котором содержатся и уксус, и пировиноградная кислота, и пептиды, и мукополисахариды. Такое вино употребляют вначале по 40–60 граммов до 10 раз в день, пока не исчезнут боли, а потом дозы снижают до 3 раз в день. При раке легкого, кроме употребления фермента чистотела внутрь, надо этим ферментом ингалировать по совету врача. Фермент чистотела с успехом используют для спринцевания при маточных опухолях. Его используют для проведения клизм и всякого наружного воздействия.

Спирты, кстати, не приводят к образованию опухолей, но самым эффективным действием способствуют их росту. Поэтому употребление спиртов (водки, коньяков, самогона) в десятки раз ускоряет приближение смерти.

Список лекарственных растений, применяемых при лечении тех или иных заболеваний, будет приведен отдельно. Приготовление фермента из любого растения аналогично приготовлению фермента на чистотеле (см. ниже).

При лечении любого вида рака чрезвычайно необходима **йодированная соль с примесью сульфатов** (в том числе и глауберова соль). Соль в организме с помощью фосфорных кислот превращается в **соляную кислоту**, а роль соляной кислоты уже была показана. Сульфаты образуют **серную кислоту**, а она нейтрализует трипсины и химотрипсины раковой опухоли. Соляная кислота является необходимой в образовании фермента пепсина из пепсиногена, вырабатываемого стенками желудка, но главное — соляная кислота, как радиоактивное вещество, способна нейтрализовать свободные радикалы.

Но надо начинать с приема **внутри уксусной кислоты** (на полстакана воды — одна столовая ложка 9%-

ного **виноградного уксуса**). Таких приемов нужно сделать до 10–15 в день, пока не прекратятся боли. После приема воды с уксусом надо принимать по **одному грамму поваренной соли**. Хорошо, если в соль добавить до 3% глауберовой соли. Уксус добавляют по чайной ложке также в кислое молоко, ряженку, простоквашу, йогурт, ацидофильное молоко и т.п. Можно уксус добавлять и во всевозможные чаи, приготовленные на лекарственных растениях. Дозировка та же самая — столовая ложка 9%-ного виноградного уксуса на 0,5 стакана чая. Чай желательно приготавливать на серосодержащих растениях (на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.). **Болевые места также надо смазывать уксусом** и даже иногда надо делать уксусные компрессы. Уксусные процедуры во многих случаях снимают боль полностью, а иногда существенно ее снижают.

Другим процедурным приемом при снятии болей является **прием внутрь соляной кислоты HCl**. Если в аптеках нет соляной кислоты, ее можно приготовить и самому из концентрированной соляной кислоты. Для этого надо взять 1 ст. ложку концентрированной соляной кислоты и развести в 0,5 литра воды (можно и водопроводную воду). Раствор надо употреблять по 1–2 столовые ложки во время каждой еды или 3–4 раза в день в любое время. Еще лучший результат дает прием Царской водки по такой же схеме.

Пища должна быть хорошо просоленная. Особенно важно при опухолевых процессах употребление свиного соленого сала, приготовленного по рецепту: сало, очищенное от кожуры (шкурки) и мяса, размалывают с чесноком в пропорции 10:1 и подсаливают. Употребляют в качестве бутербродной подмазки. Также при всяких опухолевых процессах важно **употребление соленой сельди**. Но молоки сельди употреблять нельзя, а икру можно. С употреблением сельди в организм поступают многие фосфор- и серосо-

держащие аминокислоты, а также белки. Особенно важно при опухолевых процессах **употреблять хрящи**, так как в них содержатся мукополисахариды — строительный материал иммунитета.

Самым эффективным средством, рассасывающим опухоль, являются пепсин, химотрипсин и трипсин, находящиеся в желудочном соке. Известно, что пепсин в присутствии соляной кислоты расщепляет клетки всяких чужеродных тканей, как и клетки, поврежденные свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами и другими. Поскольку всех желудочно-кишечных соков у взрослого человека выделяется 8–9 литров, из которых 98% всасывается в кровь, то растворить все чужеродное во всем организме этих ферментов вполне достаточно. **Необходимо только заботиться о том, чтобы желудок, печень и поджелудочная железа выделяли пепсиноген, соляную кислоту, трипсиноген, химотрипсиноген, желчные кислоты в достаточном количестве**.

При рассасывании опухоли во всем организме необходимо стимулировать работу этих органов; если необходимо ускорять рассасывание опухоли, то в организм необходимо ввести перечисленные вещества дополнительно.

Приготавливаемые на лекарственных растениях ферменты способны стимулировать работу желудка, печени и поджелудочной железы. Ферменты, поскольку они содержат уксус, употребляются перед едой, а чай — через 15–30 минут после еды. Ферменты стимулируют формирование пепсина, а чай — трипсинов, химотрипсинов и желчи.

Таким образом, домашняя ферментальная база способна не только защитить человека от инфекционных заболеваний, включая холеру, чуму, пузырчатку, СПИД и т.п., но и вылечить от любого вида рака.

Итак, подведем итоги.

1. Утром проводятся:

Процедуры со жмыхами. Лечение ЖКТ и главным образом желудка осуществляют жмыхами овощей или фруктов, полученными на соковыжималках при приготовлении соков. Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10–30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и положительно заряженные свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи также собирают остатки жидкостей в желудке, которые мешают восстановлению стенок желудка и самой луковицы 12-перстной кишки.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. В случае рака следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 столовых ложек перед едой один раз в день. Продолжительность процедур – порядка месяца.

Соки при лечении желудка и 12-перстной кишки лучше не пить, либо можно их пить подсолненными и только перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной.

2. Далее, для снятия воспалений в желудочно-кишечном тракте необходимо пить фермент чистотела. После приема в течение 2–3 недель фермента чистотела начать прием фермента на лекарственном растении, соответствующем вашему заболеванию.

Квас (фермент) из чистотела

Методика приготовления фермента из других растений – такая же.

3 литра воды, 1 стакан сахара, полстакана травы чистотела (завернутой в марлевый мешок с грузом, чтобы он опу-

стился на дно банки), 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в 3 литровой банке. Настаивать при комнатной температуре 2–3 недели, завязав горлышко посуды марлей в 2–3 слоя. Прием от 1 столовой ложки до одного стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Во время еды прием соляной кислоты или Царской водки.

Царская водка

1 литр воды, 1 столовая ложка концентрированной соляной кислоты (38%), 1 столовая ложка концентрированной серной кислоты (98%), полстакана виноградного уксуса (9%), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту). Все компоненты смешать. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке (или рюмке) во время еды или непосредственно перед едой.

4. После еды через 15–30 минут:

Чай на соответствующем лекарственном растении.

Две чайные ложки сухого растения (серосодержащего: на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить.

5. В течение дня: прием внутрь 10–15 раз (до снятия болей) 9%-ного виноградного уксуса по 1 столовой ложке на 0,5 стакана воды или кислого молока, йогурта, простокваши, чая, а также уксусные компрессы на опухоль. Употребление соли (по 1 грамму), соленого сала, соленой сельди, хрящей.

6. На ночь: прием 0,5 стакана подсолненного капустного сока, полученного при приготовлении жмыхов.

Материал подготовлен Сергеем АНДРУСЕНКО.

Этот материал – начало, так сказать, введение в методику лечения рака по Болотову. Поэтому не торопитесь с вопросами. В следующих номерах мы опубликуем полный список лекарственных растений, применяемых при различных видах рака и других заболеваниях. Кроме того, будут рассмотрены отдельно рак печени, поджелудочной железы, селезенки, рак почки, матки, легких, лимфогранулематоз и лимфосаркома, а также рак желудка. Эти материалы готовятся Сергеем Андрусенко, только что вернувшимся из Киева от Бориса Васильевича.

«КОЛОТИСЯ, БЕЙСЯ» – (Ответ на письмо без

Педагог, философ и журналист Галина Викторовна ПАПЭ дважды печаталась на страницах «ЗОЖ» (№9 и №12 за 2003 год). Она рассказала о перенесенной операции по поводу диффузного зоба, удалении всего, что было когда-то щитовидной железой, с последующим облучением в онкоцентре.

Инвалид первой группы, она поделилась с читателями своим опытом физического, а главное, духовного оздоровления, что помогло ей вернуть интерес к жизни и обрести новую профессию – художника народных промыслов.

После публикаций Галина Викторовна получила множество писем. По мере сил отвечает. Сегодня – на письмо, которое оказалось без обратного адреса, но, возможно, нуждается в ответе более всего.

Дорогая Наташа! Здравствуйте! На всякий случай изменяю имя, чтобы Вы были совершенно спокойны.

Милая девочка! Вы так потерянно негодуете на свою судьбу, так решительно пробуете отречься от нее, так стесняетесь самой себя («нынешней», «послеоперационной»...), что подсознательно лишили свое письмо даже обратного адреса! Так я и получила его: «многостраничное отчаяние» с почтовым штемпелем уральского города и с пронзительным вашим призывом: «Умоляю обязательно мне ответить!»...

Начну вот с чего. Уж и не рада, что пренебрежительно отозвалась о наших врачах: как будто «поощрила» читателей на такое (и только такое) к ним отношение... Вот и вы, молодая, совсем еще неопытная пациентка, с готовностью подхватили мой упрек нашей официальной медицине. Досадуете, «наотмашь» упрекаете, уверены, что делается все «не то и не так, как надо»... Такая позиция – опрометчива и неточна! Ведь врачи – прежде всего просто люди. А значит, среди них, как и среди всех нас, ровно такой же процент «умных» и «глупых», «порядочных» и «не очень»... Но ведь есть и замечательные! (Кстати, за эти месяцы я получила много писем от прекрасных людей-медработников...).

Вот, обижаюсь на лече-

щего врача: «Ничего не понимает, не может мне подобрать дозу гормона...». Но, Наташа, вздумайте!

В норме щитовидная железа, в хитрейшей природной сбалансированности, участвует в неисчислимом множестве процессов организма. Она прочно связана со своей «эндокринной семьей» (надпочечниками, яичниками, поджелудочной, гипофизом и еще др.). Представляете, сколько всего, по всем «фронтам» обрушивается с нарушением ее естественной функции! И когда врач вынужден назначать нам гормон, он горько знает наперед, что «все горошки на ложку» не попадут – ну, никак!.. Что неизбежно выявятся несоответствия, что надо будет прилаживаться, персонально для каждого из нас терпеливо подбирать дозировку...

Дело в том, что искусственный гормон не может (увы!) «идеально» заменить отсутствие нормальной щитовидки. Это надо признать изначально... В том и сложность проблемы для врача, в том и трудности нетерпеливого больного, что через дозу гормона надо подобрать оптимальный баланс возможного. А этот «баланс» – у всякого человека свой собственный, всегда уникальный. И будь врач хоть «семи пядей во лбу», идеально (как «от природы») не получится! Чем-то придется посту-

А ВСЕ НАДЕЙСЯ! (обратного адреса)

питься во имя чего-то другого («пощадив» другой ваш «проблемный» орган, например). Какую же «композицию» предпочесть, это должны решить совместно больной (терпеливый, внимательный к себе!) и умный, проницательный врач. А коль рядом такового не оказалось, уповать приходится только на себя, на свои наблюдения, опыт себе подобных, на парочку толковых образовательных книжек да на свою интуицию, которая, если ее осторожно «тренировать», будто «ангел-хранитель» станет направлять нас к лучшему выбору...

Самое вредное в этой ситуации — уныние, паника, неверие в благополучный исход дела. Как сказал один очень неглупый человек, «только те болезни, которых мы боимся, берут над нами верх»...

Перечисляете, Наташа, устрашающее множество препаратов, которые готовы опробовать на себе, лишь бы «вернуть здоровье». Удержитесь от этого легкомысленного пути! Еще только недоставало вам «калеченных» болезней! Тех, которые возникают от чрезмерно обеспокоенного нашего внимания, нетерпения, мнительности, злоупотребления «модными» снадобьями и методиками, а еще — «лихими» сочетаниями лекарств, когда наш бедный организм буквально «сотрясается» от нашего бестолкового «усердия», теряя способность самостоятельно сбалансироваться...

А ведь он, наш организм — не просто умный, он, если хотите, — гениальный! Гениальный самовосстанавливающий внутренний «лекарь», «диспетчер», «конструктор», хранитель «генетической мудрости»... Это — мощнейший, можно сказать, биологический «комбинат» со своей собственной оперативной «электроникой»... (Что там компьютеры?! Они — «пустячок» рядом с таинственной мощью нашего мозга и нервных структур!). Человеческое сознание вообще не постигло всей глубины

возможностей нашего организма! Почему же мы так легко встаем на путь пренебрежения к его собственным силам, почему мы так самоуверенно «диктуем» ему, «как надо», почерпнув сведения из случайного «рекламного внушения»?! Вместо того, чтобы внимательно, даже, если хотите, благоговейно прислушиваться к его работе, и только очень осторожно «помогать» там, где он просит поддержать.

Деликатность, терпение и доверие к возможностям нашего физического «Я» — вот в какой позиции к своему организму мы должны быть!

Вы пишете: «Муж стесняется меня! Я после операции стала некрасивая... Мы уже — на грани развода...». Прежде всего перестаньте «стесняться» себя сами — как раз этим вы и поможете мужу посмотреть на вас по-новому, «повзрослеть» в своем чувстве к вам... Знаете, женщина вообще развивается, опережая мужчину... Такая странная закономерность... Вот и учитывайте это. Решительным обретением самоуважения проложите путь новых отношений, на который, даст Бог, встанет следом за вами и супруг...

Помогайте себе сознательно, всей своей волей: держите настроение, ищите общества доброжелательных, спокойных людей, радуйтесь всему, что вызывает улыбку (детки, птички, собаки...), чаще бывайте на природе (хоть просто скверик городской), предельно сократите контакты с нынешним злым телевидением — лучше тихонько читайте хорошие книжки (нашу добрую классику или славных современников — например, В.Распутина, Ф.Абрамова...). Запишитесь в близкую библиотеку. «Разгуляйтесь» в ней — порауйте душу! И не навлекайте унынием на себя того, чего, возможно, судьба даже «не планировала» на вас обрушивать!

Попробуйте для себя вести «Дневник наблюдений» за течением своей болезни (реагирование на то, на это, на какие-то обстоятельства). Надо сосредоточиться, понаблюдать за собой, записывать наблюдения в этот «Дневничок» — ведь все в голове не удержишь! (Да и не любит она помнить «грустное» — выталкивает его из памяти! Умница!).

Горюете горько, что стали другая, не прежняя... Но мир новых возможностей бесконечно разнообразен, просто беспределен!

Ищите, прилаживайтесь к иному! Считать свое прежнее, привычное состояние незаменимым — это сродни слепоте и греху уныния. Подумайте, так ли уж вы были совершенны прежде — здоровьем, характером? И не в страдании ли, не в испытании духовно зреет-вырастает человек?!

Жалуетесь на нервозность. Верно, сейчас вам очень трудно. Так бывает у всех поболевших людей (после операции особенно), но потихоньку все обрывается. Дорожите каждой минутой спокойного, ровного состояния (считайте, что в этот момент «капитал» вашего здоровья лежит в надежнейшем «банке», набирая хорошие проценты...). Можно сказать еще, что в эти минуты «заряжается батарейка» вашей жизнестойкости и сил. Не мешайте ей копить для вас энергию!

Сейчас ваш нервный механизм «развинчен-разболтан». Потому он непроизвольно, как бы «сам по себе» генерирует отрицательные энергии, отрабатывает резкие реакции (даже в отсутствие «подходящего» для этого раздражителя)... Тут же он как бы «спохватывается» и в оправдание своей резкости «назначает» подвернувшуюся «причину». (Об этом человеке скажут: «Он ко всем и ко всему «цепляется»...»). Знакомо это вам, верно?

Вспышка гневливости — как «атомный взрыв»... Плюс паника: «Я — не хозяйка себе!». Хочется убежать от ситуации, ибо способна только на резкое и неумное — бить посуду, например, хлопать дверью,

кричать всякую несправедливую чушь, лишь бы кричать... Хотите «бежать» от ситуации — и сделайте это! Лучшее, что можно предпринять, — закрыться в комнате или — «в себе», медитируя... или просто считая до 100 и заканчивая счет присловьем: «Господин гневу своему — всему господин!».

В минуты тяжелого раздражения попробуйте увидеть себя со стороны — например, «нечаянно» взгляните в зеркало... Эта «картина» вас остановит (приостановит, по крайней мере)... Увидев, пожалейте себя: «Дурочка ты, дурочка! Зачем же вдруг такая не симпатичная?!» Пошутите, поиронизируйте над собой, помогите себе в этой ситуации сами, ни на кого не рассчитывайте... Щадите близких по возможности... Не будем забывать, что наша раздраженная тревожность, унылый вид удручающе действуют на других, и поскольку они тоже сделаны не «из железа», могут разрушать их здоровье тоже — чего бы мы вообще и не хотели...

Помните, Наташа, повторю еще раз: организм ваш обладает таинственной силой самовосстановления! Учитесь не мешать ему в этом. Поддержите его также самоуважением... Считайте, что вы — не просто какой-то «ущербный, обиженный судьбой» человек, а некая «инопланетянка», оказавшаяся на «стремнине» нового эволюционного опыта... Что Космос изыскивает через нас с вами новые возможности человечества — расширяет их, усложняет... Он допускает участие в этой работе и умной, деликатной медицины. (При условии, конечно, что она — именно умна и деликатна). Пусть же нам с вами повезет на встречу с такими врачами! И пусть сами мы не забудем о собственной значительной роли!

Закончу письмо словами моего любимого философа Ивана Ильина: «... Страдание должно пробудить в нас новые источники жизни и любви, оно должно осветить нам по-новому смысл жизни...».

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343 Москва, а/я 85.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ

Июль, его солнценосная середина, пора цветения знатных растений. Впереди еще один год в школе — десятый год. Но я чувствую себя очень взрослой.

Печаль неразделенной, безответной любви собралась болезненным комком в моем сердце, гложет меня, грызет и не дает сна в лунные ночи.

Бабушка Елена в те времена была очень внимательной и ласковой со мною. По вечерам раскладывала карты, качала головой и горестно шептала:

— Крестовый король, ах, крестовый король, доколе будешь мучить мое дитяtko? У тебя нет ничего впереди, девочка моя, у твоей присухи, одна печаль. Характер у него легкомысленный, по жизни, что по полю цветущему, пробежит, яркие цветочки срывать станет, затопчет их и к старости разумной не дойдет. Малый срок ему судьбой отписан. Материнского молока не пробовал. Затихнет, заизвествливается разум его, детей наплодит и развеет по свету. Не бывать тебе с ним, да и слава Богу. Господь отведет.

Тоска моя любовная выливалась в стихотворения, которые писала по ночам, и сейчас, перечитывая их на старости лет, поражаюсь их поэтической силе и ритмам страдания молодой, нетронутой души. Такой поэзии мне уж не создать.

Только сейчас я понимаю, каким удивительным даром сострадания и тонким педагогическим подходом обладала моя бабушка.

Именно в те годы мне на целый век мой земной запомнилось удивительное растение — расторопша пятнистая. Пурпурные соцветия, собранные в корзиночки, расположенные на крупном мясистом стебле, листья-обертки корзиночек, растущие на стебле, узорчатые, с белыми жилками и агрессивными колючками. Запах цветов очень тонкий, напоминающий аромат дикой розы. Над цвет-

ками выются пчелы, поочередно выпивая нектар цветков-недотрог — уж очень расторопша колючая.

В этот день мы направляемся к знакомому пасечнику Ивану Васильевичу. Ему тогда было годков пятьдесят-пятьдесят два — молодой, краснолицый, с рыжеватой шевелюрой, уже тронутый сединою, ярко-синие глаза под кустистыми бровями светились июльским небом и добротою.

Позвал он бабушку на совет по своему здоровью. Проходили через пустырь, полыхающий разнотравьем, и вдруг бабушка остановилась перед цветущей расторопшей, несколько кустов радовалось июльскому солнцу. Бабушка хлопнула в ладоши и наклонилась над пурпурными цветками, удивленно вскрикнув:

— Однако, матушки-цветушки, не зря пришли к нам с южной стороны, дальний путь проделали на нашу землю. — И объяснила мне: — С крымской стороны пришла к нам расторопша. Птица перелетная в зобу припрятала. Знатная трава. Дождемся осени. Плодиков, семян соберем.

Иван Васильевич жаловался бабушке на боли в правом подреберье, отсутствие аппетита, вздутие живота, слабость небывалую, и его красноватое лицо светилось желтоватым налетом у глазниц, у висков. На роговице у зрачков наплывала желтая слизь. Шея и раковины ушей желтели явственно, будто кто-то их припудрил желтой пудрой.

— Покажи ноги свои, — попросила бабушка. Внимательно осмотрела пятки, по-

дошвы ног. — Что желтки яичные, — только и пробормотала. — Болен ты серьезно, Иван Васильевич, и болен ты от своих любовных походов. Бес тебе в ребро на старости лет, женку, деток отбросил, все с заезжими кувыркаешься, на молодуху потянуло. У пасечников долгий век, а с тобою что-то не так. Пчелыдохнут, небось?



Иван Васильевич действительно бросил свою семью. Дети уже повзрослели, свои семьи завели, а стареющая жена постылою стала. Жил с полюбовницей на 20 лет моложе его, с тридцатидвухлетней бездетной приезжей в наш поселок татаркою.

— Люблю свою Наталью безумно, как в молодости никого не любил. Живем душа в душу, уважает меня, ублажает. Татарки, они послушные. Счастлив я, Еленушка, и силенок мужских пока хватает. Просится — мол, ночами спать не даешь, что жеребец ретивый скачешь. Только вот дитенка все нет. Бесплодная.

— Доскакался, родимый, ох, доскакался. — Бабушка легонько треплет его по щекам. — Опомнись, да поздно будет, что пес побитый, к жене побредешь, так годика через два... Пойдем с нами, Иван Васильевич, расторопшу тебе покажу — спасение твое. Протянешь еще. Болезнь твоя приключилась от твоего безумия

любовного. Половым путем она передается и через кровь печенку гложет.

— Ты что, на Наталью намекаешь, старая? Да она здорова, как телка.

— Может быть и здоровой, но болезненный микроб в себе носить может и передавать направо и налево. Да кто его знает, где ты его подхватил, пару годков, как куролесишь. С мужиками такое случается. Перед закатом века испугается старости и пошел в разнос. Только итог плачевный.

— Не каркай, ворона. — Иван Васильевич рассердился, но расторопшу пошел с нами смотреть.

По осени плоды собирал и пил. Мучаясь, еще годков пять протянул. Умер перед Пасхою, не дожив неделю до своего дня рождения.

Досматривала его в болезни родная жена — молодуха оставила, не захотела с больным и немощным возиться. Печень у него загнивала. В те годы никто не говорил о гепатите С. Называли его в медицинской науке вирус. Не знали, что передается он половыми путями с кровью. Но в народной медицине с давних времен существует много растительных средств от этой напасти:

Водные настои, спиртовые настойки хрена огородного, сок из его листьев и корней, цветы желтой рябинки — пижмы обыкновенной, березовый деготь, чага березовая, корень цикория и, конечно же, расторопша пятнистая, отвар корня барбариса...

Расторопша — одно из мощнейших средств, обладающих холеретическим, желчегонным гепатопротективным действием.

Содержащийся в семенах расторопши силимарин, как установлено, является многообещающим средством при лечении заболеваний печени.

В результате экспериментальных и клинических исследований объективно

онто подтверждено эффективное терапевтическое действие настоек и других препаратов из семян (плодов) расторопши пятнистой при хронических холецистопатиях, постгепатитном синдроме, при разрушении печени, вызванном отравлением тяжелыми металлами, облучением, при циррозоподобном повреждении печени. Исследования показали, что силимарин не оказывает эмбриотоксического действия. Силимарин подавляет развитие вызванного формалином перитонита и иммунологически вызванного полиартрита (Vogel и соавторы, 1975 г.).

Считают, что антигепатотоксическое действие силимарина устраняет рецепторы токсинов в мембране клеток гепатоцитов.

Протективному и лечебному эффекту препаратов из расторопши пятнистой благоприятствует тот факт, что около 80% примененной дозы выводится с застоявшейся желчью (Bulles и соавторы, 1975).

Способы применения

При гепатите С: 30 г размельченных семян расторопши пятнистой варить на медленном огне в 0,5 л воды, с открытой крышкой до тех пор, пока количество настоя не уменьшится наполовину. Пить по 1 столовой ложке каждый час, начиная с 8 часов утра и заканчивая 20 часами. Курс лечения – 21 день, две недели – перерыв, и снова 21 день.

В диету должны входить каши из злаков, вареная телятина. Из овощей – капуста (только цветная), картофель (начиная с молодого, только до января), кабачки и баклажаны ограничивать, помидоры (только подваренные и без кожуры). Перцы исключить. Яблоки – печеные, абрикосы – не более 2-3 шт. во время еды (трехразовой или четырехразовой). Мед – вместо сахара (не более 3 чайных ложек в день). Питье – температуры тела. Свежие груши не повреждают, наоборот, нормализу-

ют стул, увеличат перистальтику.

При таком лечении накладывать на пуповину ваточку (тампончик, смоченный в масле расторопши (продается в аптеке), разведенной с березовым дегтем – 1 часть дегтя на 3 части масла расторопши. Курсы лечения повторять до достижения хорошего самочувствия и нормализации анализов.

Другой рецепт, более простой, предлагают болгарские фитотерапевты (Йорданов, Бойчинов, Николов, 1975 г.): измельченные в порошок семена принимать по чайной ложке 3-4 раза в день непосредственно перед едой. Этот рецепт – для тех, кто инфицирован гепатитом С, но печень еще не разрушена. Курс лечения – 40 дней. Перерыв – 14 дней. И так – полгода, а то и год.

В настоящее время экстракты из плодов расторопши являются основным компонентом большого числа препаратов от желчных болезней и заболеваний печени:

Litriakon, в состав которого входит, кроме расторопши, экстракт марены красильной, чистотела и зверобоя.

Heraga – экстракт расторопши, одуванчика и цикория дикого (корня)...

Легалон – выделенное из расторопши активное вещество, которое утвердилось, как эффективное средство при хронически персистирующем и агрессивном гепатите, при циррозе печени, токсически-метаболических ее поражениях.

Используется в лечении болезней кровеносных органов для вспомогательного терапевтического эффекта все растение с корнем, цветами и листьями в сухом виде. В перчатках измельчается свежее растение и подсушивается в горячей духовке или на противне 10-20 минут. Затем досушивается в затемненном месте на листе бумаги. 2 столовые ложки измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять ночь.

Пить по 3/4 стакана 3 раза в день после окончания курса химиотерапии, при входе в ремиссию для выведения токсических веществ и для предохранения от поражений печени. Курс лечения – 40 дней. Две недели перерыв. Собранные в цветении корзинки цветов в свежем виде залить нерафинированным подсолнечным маслом в пропорции 1:1, выставить на солнце на три недели. После экстрагирования растереть с маслом до консистенции сметаны, процедить, сырье отжать. Расфасовать в баночки. Смазывать 2-3 раза в день пораженные места при раке кожи – как вспомогательное средство при основном лечении.

В человеческом организме все взаимосвязано, и если больна печень, это обязательно отразится на сердце, легких и на общем состоянии здоровья. Очень часто у детей наличие лямблий в печени вызывает приступы бронхиальной астмы. Медики, которые отказываются верить в альтернативные методы лечения, очень удивятся такому утверждению. Они купируют приступы дорогостоящими лекарствами, но астма остается и, к сожалению, превращает жизнь ребенка в мучение. Отчего бы не пролечить такого ребенка на протяжении года еще и настоящим расторопши пятнистой? Тем более что никакого вреда растение не принесет. Наряду с основным лечением вместо водички, чая, компота, соков залить 1 стаканом горячего молока 1 столовую ложку семян расторопши, довести смесь до кипения, настоять ночь. Утром опять довести до кипения. Охладить и пить по 1/4 стакана 4 раза в

день, через час после еды. Можно на ночь натирать спинку, грудь и бока ребенка маслом расторопши, а на пупок – вышеуказанный рецепт: 1 часть дегтя, 3 части масла расторопши. Опять-таки напоминать: это масло можно купить в аптеке.

Кто познал в своей жизни, что такое сахарный диабет – инсулинозависимый или неинсулинозависимый – хорошо знает: сахаропонижающие препараты то превращают поджелудочную железу в выжатый лимон, то бьют по печени. И опять-таки на подмогу диабетикам может прийти расторопша пятнистая. И не надо писать письма о том, как ее принимать – сам себе лекарь. Рецепты указаны. Каждый может подобрать подходящий для себя.

Присмотритесь к своему калу – какого он цвета. Если белесый, – желчь застоялась. Если кругляшками, как у овцы, – мало движения, мало клетчатки, каши отсутствуют на столе, свеколки мало, колит в кишках. Сигарообразные с темными подпалинами – застой в малом тазе, воспалительные процессы в мочеполовых органах. Вначале трудно, а затем кашицеобразная масса вырывается наружу взрывообразно, с разбрызгиванием и гнилостной вонью, – это наличие холецистита, нехватка витамина С. Все это устранил расторопша пятнистая. Попробуйте и сами возгордитесь своими знаниями и умениями.

Хороший кал – это наполненный хороший кружочек в три-четыре рядика с приподнятым кончиком. И не меньше одного раза в день. Лучше утречком.

Кстати, расторопша пятнистая, восстанавливая клетки печени, освобождая ее от токсинов и действуя желчегонно, обладает диуретическими возможностями. Печеночные отеки конечностей, накапливающиеся в голеностопных мышцах и появляющиеся бессимптомно, так что порою человек долго не подозревает об излишней жидкости в организме, – исчезают при лечении расторопшей.

ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ — И НЕТ БОЛЕЗНИ

— Александр Васильевич, чем фосфатурия отличается от двух предыдущих разновидностей мочекаменной болезни?

— Фосфатные камни и соли фосфорной кислоты определяют наиболее сложное направление в лечении мочекаменной болезни, поскольку тяжело растворяются и чаще образуют коралловидные камни. Соответственно, вывести их из организма трудней, чем уратные и оксалатные камни. «Кораллы» так разрастаются в почечной лоханке, что могут заполнить все пространство, внешне напоминающее устье реки с притоками, только в обратном направлении — ветвистая часть уходит в глубь почки.

Поделюсь нашим семейным наблюдением — в специальной медицинской литературе оно мне не встречалось: сильным солерастворяющим действием обладают те растения, которые растут на каменистой почве. Это виноград, спорыш, шиповник, барбарис, бедронец камнеломковый и другие. Видно, в составе корней этих растений содержится нечто такое, что способствует размягчению камня — иначе растения не могли бы уцепиться за камень. А мы стараемся использовать это свойство корней, чтобы трансформировать кристаллическую структуру камня в аморфную. Например, в пикульнике и полевом хвоще содержатся органические соли кремния, очень нужные организму. Поэтому все названные растения, приспособившиеся к жизни на каменистой почве, используются нами для лечения наиболее тяжелой разновидности мочекаменной болезни.

Коралловидные фосфатные камни уже через три-четыре месяца после операции по их удалению из почки способны вновь заполнить пространство почечной лоханки. Повторная же операция очень опасна: почка может погибнуть.

Поэтому лекарственные растения, позволяющие бо-

В 15-м и 16-м номерах доктор ПЕЧЕНЕВСКИЙ рассказал о том, как с помощью природных средств бороться с тяжелым недугом — мочекаменной болезнью. Точнее, с двумя ее разновидностями, при которых образуются соли мочевой кислоты — ураты и оксалаты — соли щавелевой кислоты. Завершаем разговор о мочекаменной болезни, вызванной образованием фосфатов — солей фосфорной кислоты.

роться с фосфатурией, следует использовать и до операции, и в период операции, и после нее.

— Значит, вовсе обойтись без операции травы не помогут?

— В разных случаях бывает по-разному. Но борьба с фосфатными камнями требует еще большего упорства со стороны пациента, чем с камнями уратными и оксалатными. Скорее, здесь можно говорить о сочетании различных методов лечения. Травяные настои и отвары размягчают камни, делают их пористыми, губчатыми, а удалять их из почки зачастую приходится с помощью ультразвукового воздействия или цистоскопии, при которой в почку вводят специальный щуп — он ломает и дробит камни. Размягчение камней лекарственными растениями может также успешно сочетаться с гомеопатическим лечением.

Комбинированные методы лечения в данном случае объясняются еще и частыми осложнениями, которыми сопровождается фосфатурия. Это могут быть пиелонефрит (воспаление почек) и цистит (воспаление мочевого пузыря). Поэтому к травам, размягчающим и трансформирующим кристаллическую структуру фосфатных камней, я добавляю травы противовоспалительного действия.

— Это та разновидность болезни, при которой какой-то одной травой никак не обойдешься?

— Не обойдешься еще и

потому, что кислотность среды может быть различной. Если уратные камни растут в кислой среде, оксалатные — в щелочной, то фосфатные могут развиваться как в той, так и в другой среде. В зависимости от кислотности следует употреблять те или иные сборы.

Итак, прежде всего нужно знать кислотность мочи. Это покажет обычный анализ. Но можно определить кислотность и самому, окунув в мочу полоску лакмусовой бумажки. Идея лечения в обоих случаях такова, чтобы привести кислотность среды к нейтральному состоянию.

Если моча закислена, рекомендуется сбор из 2 частей корня змеевика и по 1 части морены красильной, лопуха, репешка и листьев березы. Одну столовую ложку сбора отваривают десять минут в 0,5 л воды, настаивают полчаса, сливают и добавляют одну столовую ложку одуванчикового меда, столько же сока дурнишника и две чайные ложки настоя спорыша. Выпивают все это в четыре приема, за 20-30 минут до еды. И так — в течение трех-четырех недель. После чего контролируют изменение кислотности мочи.

Если моча имеет щелочную реакцию, берут одну часть створок фасоли, одну часть листьев черники, две части листьев толокнянки, две части кукурузных рылец, одну часть травы вереса. Две столовые ложки этой смеси заливают 0,5 л воды, варят пять-семь минут, один час настаивают, сливают и

добавляют столовую ложку боярышникового или лугового меда и столько же сока зверобоя. В течение дня полученный настой выпивают в три-четыре приема за 20-30 минут до еды. В конце курса лечения также контролируют кислотность мочи.

Если кислотно-щелочное равновесие не наступает, используется корректировка соками:

Закисляют мочу соком брусники, клюквы, калины или минеральными водами;

Защелачивают фруктовыми соками — вишневым, яблочным, барбарисовым.

При фосфатурии рекомендуется обильное питье — 2-2,5 литра жидкости в день. Сейчас, осенью, эта проблема с большей легкостью и большим удовольствием решается с помощью арбузов.

— Но арбузами в последние годы стали часто отравляться. Стоит ли больному идти на дополнительный риск?

— Чтобы не отравиться нитратами, коих действительно в арбузах и дынях стало гораздо больше, лучше воздержаться от покупок ранних бахчевых. И даже в сентябре, когда поступают большие партии арбузов и отравление менее вероятно, все же лучше начинать с небольшого количества и следить за самочувствием. Кроме того, заметный показатель наличия повышенного содержания нитратов в арбузе — белые прожилки, так называемые тяжи.

Доза потребляемого арбуза должна примерно соответствовать дозе выпиваемой жидкости с поправкой на то, что 30-40% арбузной массы составляют отходы. Разумеется, постоянно обременять организм повышенным количеством жидкости не стоит, но двухмесячный курс промывки организма будет в самый раз. Рекомендуется устраивать «арбузные дни»: кроме арбуза, ничего не есть.

При фосфатных камнях, как и при оксалатных, эффективно влажное обертывание

с применением дистиллированной воды (о нем мы подробно вели речь в прошлый раз — См. № 16 «ЗОЖ»). Добавлю только, что в случаях трудной переносимости из-за сердечно-сосудистых заболеваний, склонности к отекам можно применять такую разновидность этой процедуры, как неполное обертывание — от подмышек до колен. Его и проще делать, и воздействие приближено к почкам. Держать влажную простыню следует полтора-два часа.

Лечение лекарственными растениями проводится курсами — надо дать организму возможность расслабиться и переключиться. Но между курсами лечения поддержка организму тоже нужна. В этих промежутках я рекомендую пользоваться смесью муки из корня живокости (иначе окопника) и меда: на одну часть измельченного на кофемолке или в мясорубке корня — две части меда. Принимают по одной чайной ложке смеси три-четыре раза в день перед едой. Запивать лучше дистиллированной или мягкой водой. Еще одно средство, показанное в промежутках между курсами лечения: три столовые ложки кукурузных рылец 20 минут кипятят в одном литре воды, сливают и принимают по одному стакану в день, выпиваемому в три-четыре приема, с добавлением меда.

Хорошее лечебное средство, очень, кстати, удобное в командировках и путешествиях, — сушеные семена крапивы (собирают их как раз сейчас, осенью). Их просеивают и на 50 г семян берут 100 г меда. Эту смесь принимают по одной чайной ложке перед едой три-четыре раза в день.

Бывает, течение мочекаменной болезни сопровождается отеками. В таком случае очень важно вывести из организма лишнюю жидкость. Поможет в этом растение грыжник: 30 г варят пять минут в одном литре воды, настаивают один час и пьют по полстакана перед едой 3-4 раза в день. Этот же рецепт актуален для сердечников с отеками.

— Александр Василье-

вич, вы рекомендуете при мочекаменной болезни травяные сборы. Но болезнь эта длительная, лечения требует долгого и упорного. За время этого лечения, которое может оказаться значительным, нет ли опасности привыкания к сборам и возникновения зависимости от них?

— Тем-то лекарственные растения и хороши, что привыкания к ним не происходит. Кроме того, они не токсичны. Сборы предпочтительней, чем прием какой-то одной, даже очень хорошей травы: во-первых, травы синергичны, то есть усиливают действие друг друга; во-вторых, сбор имеет гораздо больший спектр действия, чем одна трава — противовоспалительное, спазмолитическое, солевыводящее, обезболивающее; в-третьих, возможная индивидуальная непереносимость какой-то одной травы становится гораздо менее острой проблемой, когда эта трава — лишь один из компонентов сбора.

— Все слышаны о пользе отваров и настоев лечебных трав. А не могут ли они, помимо пользы, приносить также вред, особенно при наличии каких-то сопутствующих заболеваний?

— Бывают аллергические реакции на определенные виды растений, в том числе и лекарственных. Поэтому, если нет возможности до начала проконсультироваться с врачом-фитотерапевтом и аллергологом, можно все-таки самостоятельно приступать к приему лекарств, но проявляя при этом разумную осторожность. Скажем, заварить вначале одну траву из сбора и принимать ее в течение двух дней. Если побочной аллергической реакции не последовало, точно так же попробовать в течение двух дней вторую траву. Следующие два дня разумно отвести опробованию совместно действия смеси обеих трав. Потом проверяют третью траву, затем смесь из трех трав. И так далее — весь состав сбора. Разумеется, если какой-то компонент окажется неблагоприятным, его лучше исключить.

Другой способ избежать нежелательных побочных эффектов — снизить концентрацию отвара. Допустим, сбор подействовал как аллерген — выпейте вместо 100 граммов отвара всего 50, 30... Если аллергия и сохранится, она окажется не столь резкой и позволит организму найти ответ.

Бывает, у людей, склонных к гипотонии — пониженному давлению, мочегонные средства усиливают гипотонию: отход мочи недостаточно восполняется жидкостью, прибывающей в организм извне. Понятно, что в таком случае следует увеличить дозу потребляемой жидкости.

Определенную опасность, особенно для пожилых людей и имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, могут представлять фитованны, рекомендуемые для лечения мочекаменной болезни. Если температура воды 32-38° субъективно воспринимается как слишком высокая, начинайте с небольших доз, по пять-семь минут, дайте организму возможность привыкнуть. Кроме того, пусть во время приема ванны больным кто-то из домочадцев будет дома — подстраховка не помешает. Если есть сердечная болезнь, наготове должны быть сердечные средства.

— Вы говорили, что мочекаменная болезнь часто сопровождается пиелонефритом. Если такая накладка проявилась в ходе лечения, его следует прекратить или каким-то образом откорректировать?

— Необходимо добавить в применяемый сбор (на выбор) корень девясила, зверобой, листья эвкалипта, толокнянку, почки сосны, можжевельник, обладающие противовоспалительным действием. Если сбор принять за одну часть, каждая добавка может составлять одну десятую, а все вместе — одну седьмую части.

Если мочекаменная болезнь протекает на фоне повышенного давления, в сбор добавляют сушеницу болотную, шишки хмеля, астрагал, цветы боярышника, пустырник, желтый донник (особенно хорош для пожилых людей, разжижает кровь

лучше аспирина)... Применение таких растительных добавок поможет гипертоникам со стажем уменьшить количество принимаемых таблеток, снижающих давление.

— Наверное, как при всяких заболеваниях, при фосфатурии необходимо соблюдать диету?

— Главный ее принцип — отказаться от яиц и алкоголя. Особенно строгое табу — на яйца, точнее, на желток. Также запрещается употребление сдобных хлебных изделий на молоке, корневых и зеленых овощей, фруктов и ягод, острых закусок, копченостей, корицы, ванилина, горчицы, хрена, перца, молока и молочных продуктов.

— Кажется, вы исключили все, что только возможно...

— Нет, разрешены различные виды хлеба и хлебных изделий, мучные, макаронные изделия, блюда из круп, мяса, птица и рыба, а также супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, допустимы неовощные консервы, икра, неострые закуски из рыбы и мяса, сладости во всех видах, чай, кофе, хлебный квас, соки для пополнения организма витаминами, ведь из рациона исключены фрукты и ограничено потребление овощей.

Как и в случае с оксалатными камнями, очень хорошее подспорье в лечении — игольчатый аппликатор, его следует применять и при фосфатурии.

— На этом мы с вами завершаем разговор о мочекаменной болезни?

— Да, хотя существуют смешанные виды камней: уратно-оксалатные, уратно-фосфатные, оксалатно-фосфатные и некоторые другие. Но их процент среди встречающихся разновидностей болезни невелик. В этих случаях лечение индивидуально, и оно проводится под руководством врача.

Беседу вел
Григорий МАЛАЙ.

Дополнительно проконсультироваться с доктором Печеневским можно, позвонив с 10 до 17 час. по тел. (095) 444-98-15 или на пейджер: 8 (095) 232-00-00, абонент: «Наш доктор».

ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ ЯЗВЫ

Это тяжелое заболевание доставляет человеку порой нестерпимые муки и отравляет жизнь. Все время прислушиваясь к себе — а вдруг приступ...

Назвать какую-либо одну причину возникновения язвы 12-перстной кишки не удастся. Диагноз устанавливают на основе рассказов пациента о заболевании, его жалоб, рентгенологического исследования желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденоскопии, с помощью которых удается выявить язвенный дефект слизистой оболочки, установить расположение и характер язвы, а также контролировать ее заживление.

Лечение болезни длит-

ся годами. Применяют средства, которые снижают желудочную секрецию и нейтрализуют желудочный сок, уменьшают спазмы мускулатуры желудка и кишечника, успокаивают нервную систему и стимулируют процесс заживления язвы.

Известно, что обострение язвенной болезни возникает, как правило, весной и осенью. Это обстоятельство заставило меня, хронического больного, соблюдать режим питания, задуматься о причинах заболевания. Было это еще в 80-х годах прошлого столетия. Как-то мне попала на глаза небольшая заметка ученых одного из институтов СССР, расположенного в Средней Азии, в которой сообщалось, что причиной язвенной болезни являются микроскопи-

ческие грибки, находящиеся в желудке и кишечнике человека.

Проанализировав ситуацию, я подумал о чистотеле и решил испытать свой метод немедленно, так как мне надоело лежать по 2-3 раза в год в больницах по поводу открытых язв двенадцатиперстной кишки.

На тот момент — стоял январь — у меня не было обострения, и я решил начать лечение с конца февраля с тем, чтобы своевременно убрать находящиеся в моем кишечнике эти болезнетворные бактерии. Суть моего метода заключалась в том, что для излечения этого хронического заболевания необходимо принимать два раза в год (с 25 февраля и с 25 августа) настойку чистотела. Продолжительность при-

ема — 21 день. Прием настойки за 30-45 минут до еды 3 раза в день по 130 мл.

Рецепт настойки чистотела

На 400 мл кипятка 1 чайная ложка (без верха) травы (аптечной) чистотела. Настоять 45 минут. Процедить и пить в теплом состоянии.

Во время лечения никаких таблеток и настоев не применять, особых ограничений в еде нет.

Уже с момента начала лечения вы забудете об этой болезни. Через года 2-3 (то есть максимум после шести курсов приема настойки чистотела) необходимость в продолжении лечения отпадет навсегда. Этот метод апробирован мною и на других больных. Результат положительный — 100%.

ПОТ УРИНЕ НЕ ТОВАРИЩ

Потоотделение играет важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека. Пот выделяется через потовые железы, расположенные практически по всей поверхности кожи человека. Особенно много их на лбу, подошвах и ладонях.

В состав пота, выделяемого железами, кроме 99 процентов воды, входят различные продукты обмена веществ в организме: мочевины, мочевая кислота, хлорид натрия и другие.

По разным причинам потоотделение может нарушаться:

- полностью (врожденное отсутствие потовых желез);
- быть пониженным либо усиленным.

В коже расположены также кровеносные сосуды, нервы, сальные железы. Сальные железы выделяют кожное сало, оно придает коже эластичность, уменьшает трение соприкасающихся поверхностей, ограничивает испарение воды с поверхности кожи.

Кожное сало и пот создают кислую среду на поверхности кожи, помогают защитить ее от гноеродных

бактерий — стрептококков, стафилококков и прочих.

Функция потовых и сальных желез существенным образом зависит от правильного ухода за кожей, а также от энергетического состояния организма человека. При нарушении функций этих желез возникают различные заболевания кожи (в том числе и грибковые), так как при этом изменяется pH кожи с кислой на щелочную. В результате изменяется состав пота, его запах, режим потоотделения, наступает преждевременное увядание кожи. Чтобы избежать этого, необходимо восстановить кислую среду на поверхности кожи.

Суть метода заключается в обработке кожи (особенно ступней ног и подмышечных впадин) собственной уриной дважды в день, утром и вечером, перед тем как ложиться спать.

Для выполнения процедуры вам необходимо иметь небольшой тазик для ног и вашу урину. Ступни ног перед началом проведения процедуры должны быть вымыты и вытерты полотенцем. Далее, вы помещаете ступни ног в тазик с уриной примерно на 10 минут. При этом ступни ног вы натираете ури-

ной ступня об ступню. Далее, руками растираете, а вернее, втираете урину в каждый палец и ступни ног насухо. В процессе втирания вы ощутите, что ваши ладони превращаются в наждачную шкурку, и вы снимаете со ступней ног и пальцев омертвевший роговой слой клеток кожи. После завершения этой процедуры можно примерно через 20 минут ополоснуть ноги теплой водой и насухо вытереть полотенцем. Процедура завершена. С момента начала лечения никакими дезодорантами и кремами не пользоваться, да и необходимость в них отпадает.

Через несколько таких процедур (10 — 15) вы забудете о всех неприятных ощущениях, связанных с потливостью ног.

По аналогии с обработкой ног можно проводить обработку подмышечных впадин, кожи лица и других зон на теле. При обработке подмышечных впадин и других зон необходимо предварительно сбрить волосяной покров.

Горячев Василий Владимирович.
г. Москва, тел.: 8 (095) 256-26-51.

Пятна витилиго смывает зверобой

Витилиго — это заболевание, при котором на теле появляются белые, утратившие пигмент пятна. Физической боли они не вызывают, но попадание на них прямых солнечных лучей может привести к появлению сильных ожогов.

Лечение витилиго — процесс довольно длительный. Приведу несколько рецептов из своего опыта.

1 чайную ложку сухого зверобоя залить стаканом кипятка (200 г) и настоять 30 мин. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через три недели сделать недельный перерыв. Восьми таких циклов обычно бывает достаточно для излечения.

Способствовать выздоровлению будет масло зверобоя, которое готовится следующим образом: мелко измельченную сухую траву зверобоя залить оливковым маслом в пропорции 1:10 и держать на водяной бане 3 часа. Затем масло охладить, процедить через капроновый чулок (марля не годится) и разлить в бутылки темного стекла.

Применять масло следует одновременно с настоем. Способ обычный: сложенную в 2-3 слоя марлевую салфетку пропитываем маслом, прикладываем на пораженные участки тела и выдерживаем 30-40 минут. Курс лечения — 40 дней.

Адрес: Валмусу В.Я., 456007 Челябинская обл., г. Миньяр, ул. Набережная, д. 23.

Про зубную пасту и лавровый лист

Сыннишка моей племянницы — ему 3 года — сунул ногу в ведро с кипятком. Мать тут же намазала ожог мятной зубной пастой. К врачу даже не пришлось идти.

В прошлом году на затылке стала расти болезненная шишка. Хирург сказал: приходи, будем резать. Но благодаря лавровым листьям делать этого не пришлось: 5-6 лавровых листьев я клала в холодную воду и кипятила 5-10 минут. Затем горячими прикладывала к шишке и закрепляла на голове. Держала, пока не остынут. Делала так несколько раз в день. Шишка стала уменьшаться и вскоре совсем исчезла.

Адрес: Хуснуллиной Д.З., 420080 Татарстан, г. Казань, ул. Волгоградская, д. 23, кв. 41.

Если ноги устают

Хотела бы влиться в вашу огромную «семью» и внести свой вклад в рубрику «Домашний доктор». По образованию я медсестра — 11 лет проработала в Обществе Красного креста и Красного полумесяца. Ухаживала за одинокими престарелыми людьми и участниками ВОВ на дому, оказывала медицинскую и социальную помощь — ходила пешком по всему городу. Жизнь заставила найти удивительное средство от усталости ног: взять клочок ваты, смочить «медицинской желчью» и наложить на подошвы ног компресс

(на ночь), сверху покрыть вату клеенкой и завязать. Утром сполоснуть ноги водой.

Адрес: Тузиковой Галине Викторовне, 493730 Восточный Казахстан, г. Зыряновск, ул. Шахтостроителей, д. 47, кв. 63.

Молочный коктейль от бронхита

Однажды я попала в больницу с хроническим бронхитом. Соседка по палате рассказала, как она спасла своего маленького сына от такой же напасти.

Надо смешать растопленное и процеженное через ситечко свиное нутряное сало, сливочное несоленое масло, мед (желательно гречишный) и сахарный песок (все — по 500 г). Прокипятив получившуюся массу на медленном огне приблизительно 5 минут, добавить 3 столовые ложки сухого какао, перемешать и кипятить еще 5 — 7 минут. Лекарство готово. Его принимают утром натощак по столовой ложке, смешав с бокалом горячего молока.

Этот рецепт я проверяла лично, поскольку, выпившись из больницы, пила «коктейль» для закрепления эффекта.

Адрес: Константиновой Марии Николаевне, 115470 Москва, Кленовый б-р, д. 8, корп. 2, кв. 270.

Осина от давления

На днях дала мне соседка очень простой рецепт от высокого давления. Нарвать веточки осины, но чтобы листочки

были еще зеленые. Немного распарить и положить за уши. Повязать платочек, и можно ложиться спать. Утром давление снизится. Сами веточки можно засушить и всю зиму пользоваться.

Адрес: Кижаккиной Ираиде Александровне, 614038 г. Пермь, ул. Ишимская, д. 5.

Научила бабушка

Если не рассасываются шишки после уколов, прикладывайте серебряную бумагу от чая или фольгу шоколада к больному месту.

А этот совет тем, кто страдает заболеванием мочевого пузыря. Меня научила моя соседка-бабушка. Нужно сварить вкрутую яйцо и, сколько можно вытерпеть, держать яйцо между ног. Остеохондроз я лечу, втирая листочки индийского лука. Он хорошо снимает боль.

Адрес: Косенковой Людмиле Ивановне, 493910 Казахстан, Восточно-Казахстанская область, город Риддер, ул. Островского, д. 70, кв. 69.

Про мел и красную тряпку

Я не врач, не лекарь. Отработал на флоте в должности судового механика, в рыбколхозах четверть века, из них 15 лет на Камчатке. Болезней было много. Но при помощи народной медицины я в основном избавился от своих болячек. Сейчас мне 67-й год. Работаю на своем дачном участке и горя не знаю. Думаю, зожевцам при-

родился мой способ лечения рожистого воспаления.

Возьмите размолотый мел и смешайте с белками яиц, чтобы получилась сметанообразная мазь. Нанесите ее ровным слоем на красное сукно, приложите этот «компресс» к больному месту и тщательно укутайте его шерстяным платком или чем-то теплым. Если воспаление останется, через три дня смените повязку и повторите лечение.

Адрес: Ломакину Александру Ивановичу, 353865 Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Привокзальная, д.12/2.

Картофельный шарфик от ангины

В 20-м номере «ЗОЖ» за 2002 год прочитала «Молдавские рецепты» В.Е.Кириченко и подумала, что и мои могут кому-то помочь: они, кстати, тоже из Молдавии, где я жила и работала 14 лет.

При сильном грудном кашле перед сном сварите без соли и сахара пшеничную кашу, чтобы крупинки полностью разварились (1 столовая ложка пшена на стакан воды). Затем натрите 2-3 средних зубчика чеснока и съешьте вместе с горячей кашей, лежа в постели. Уже не вставайте, чтобы эта кашка оставалась в верхнем отделе желудка и хорошо прогревала бронхи.

На следующий день желательно с утра на улицу не выходить. Для взрослого человека достаточно двух приемов, для ребенка — одного. Эта кашка не очень вкусная, но помогает здорово, даже при бронхите.

А вот при начинающейся ангине очень эффективен компресс из сырой картошки. 2-3 картофелины средней величины комнатной температуры (не из погреба или холодильника) вымыть, прямо с кожурой натереть на крупной терке, выложить на сложенную вдвое полосу марли, слегка сбрызнуть столовым уксусом (уксусом, а не уксусной эссенцией!). Затем марлю сложить и обернуть шею этим «шарфиком», прикрыв его сверху полиэтиленом и стареньким махровым полотенцем или чем-то другим. Иначе картофельный сок может просочиться и испачкать постель. Держат этот компресс плотно прижатым к шее в течение 4 часов, лежа в постели.

Картофельный «шарфик» особенно хорошо помогает в самом начале болезни. Бывало, летом в жару стоило выпить стакан молока из холодильника, как у меня тут же «прихватывало» горло, но благодаря такому компрессу на ночь уже утром никаких следов от ангины не оставалось.

Адрес: Ленской Валентине Анатольевне, 667011 Республика Тува, г. Кызыл-11, до востребования.

Про ангину, язвы и трещины

От ангины есть простое и безвредное средство. Почувствовав обострение, возьмите лимон средней величины, ошпарьте его крутым кипятком и съешьте. Он покажется пресным, как картошка. Но температура исчезнет сразу, утихнет боль, и вашим страданиям наступит конец.

Меня мучила ангина в течение 14 лет, а выручил один съеденный лимон. Вот уже более 40 лет про ангину не вспоминаю.

От язвы желудка спасает вкусная смесь. В эмалированную кастрюлю (без трещин!) положите свежего топленого сливочного масла, залейте его цветочным медом и присыпьте измельченными грецкими орехами (каждого компонента по 300 г). Закрыв кастрюлю крышкой, облепите ее сверху еще тестом и поставьте в духовку. Температура должна быть средняя — примерно 100°. Прокипятив смесь 15-20 минут, остудите ее, уберите тесто и размешайте получившуюся массу шоколадного цвета. Принимать ее надо, ничем не запивая, по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды. Язва заживает очень быстро, и операция не понадобится. Средство испытанное.

Другой вариант не менее прост. В три литра простокваши добавьте пол-литровую банку цветочного меда, размешайте и пейте. Утром натощак стакан и после раннего ужина перед сном тоже стакан медовой простокваши. Перед употреблением смесь надо немного подогреть, а хранить ее следует в холодильнике. Мне потребовалось повторить этот курс, прежде чем зарубцевалась язва.

От трещин на пятках, доставляющих порой нестерпимую боль, помогает перетопленный нутряной говяжий жир. Его втирают в трещины ваткой, предварительно вымыв теплой водой ноги и досуха их вытерев. Затем, надев носки, можно ложиться спать. Наутро боли уже не будет.

Адрес: Гурко Юлии

Сергеевне, 628417 Тюменская обл., Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

От бурсита помогла капуста

Однажды, проснувшись, я заметила, что у меня опух локоть. Через 3 дня образовалась болезненная шишка. Пошла к хирургу: бурсит. Под нож ложиться не хотелось, решила полечиться народными средствами.

Сначала прикладывала к больному месту лопух, но эффект был небольшой. Попробовала на ночь привязывать к больному локтю капусту внутренней стороной листа. Боль стала стихать.

Муж услышал по радио в передаче о здоровье, что капустные листья нужно привязывать только на 4 часа, а потом менять. Я так и делала, даже на работу ходила с перевязанной рукой, брала листья с собой. Через месяц боль прекратилась, опухоль прошла.

Адрес: Лопатиной Надежде Ивановне, 423520 Татарстан, г. Зайнск, ул. Никифорова, д.83, кв.32.

Про тазик с водой под кроватью

Сын обгорел во время пожара, как в фильме ужасов. Ожоги 3-4-й степени, раны до сих пор не проходят окончательно. Уже один год и три месяца он лежит. Сейчас понемногу начал ходить на костылях — коленный сустав не разгибается. К чему я все это пишу? Время от времени встре-

как и «ЗОЖ» просьбы посоветовать что-то в лечении пролежней. Так вот есть простой способ их избежать. Под кровать больного ставим тазик с водой — все! Это очень старый, испытанный способ. Единственное условие — надо менять ежедневно воду. У сына даже намек на пролежни не было. Но если они уже появились, то надо сначала их залечить, а уж тазик с водой ставить под кровать потом.

Так хочется помочь всем, кто лежит долго, спастись от пролежней, но предложить в больнице этот метод я не решаюсь: те же врачи отринут и еще засмеют. Я знала и раньше о «тазике», но теперь уже на своем опыте проверила.

Соседи мои применяли другой метод: накосили траву, засушили ее и набили ею матрац, на котором лежал больной. Тот же эффект. Но в моем случае была зима, и я воспользовалась тазиком с водой, о чем не жалею. Через полгода пригласила врача к сыну. Он сразу спросил про пролежни. Говорю: «Нет их». И показываю тазик под кушеткой. Врач сделал вид, что это не реально. Думаю: ну и Бог с ним, все равно он не помог нам ни в чем, только деньги взял, хоть и участковый.

Адрес: Курсаковой Людмиле А., 354000 г. Сочи Краснодарского края, ул. Красная, д.99.

ЛАВРУШКА — НА БОЛЬНОЙ ГЛАЗ

Меня зовут Айсинэ, я живу в Казани. Может быть, кому-то пригодится мой рецепт от ячменя на глазах.

Надо взять 2-3 лавро-

вых листа, разломать их и залить кипятком. Затем положить туда кусочек ваты, закрыть крышкой и настоять 10-15 минут. Вату немного отжать и положить на больной глаз. Вату необходимо периодически смачивать в растворе и прикладывать к больному месту.

E=mail:icine@tatecolog.ru

Про масло, мед и мазь Вишневского

Абсцесс после неудачной инъекции я вылечила следующим способом: В равных пропорциях взяла сливочное масло, мед, мазь Вишневского и чистый спирт (не водку!). Все хорошо перемешала и в виде компресса накладывала на больное место на ночь. Уплотнение рассосалось очень быстро.

Адрес: Гореловой Александре Дмитриевне, 393732 Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Круглое, школа.

Всем советую травы

Хотела бы поделиться с читателями своим опытом применения трав от различных болезней. У меня хронический гастрит. 1 ст. ложку подорожника я завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю и принимаю по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды. Цветы календулы — заварить щепотку на стакан кипятка, настоять, пить так же.

При пиелонефрите и воспалении мочеполовых путей мне помогает чертополох, еще он называется татарником. Это

большая колючка с широкими колючими листьями, снизу включенными, цветет красным цветом.

В аптеках ее не бывает, растет она по мусорным местам. Собираю сама во время цветения, но не у дорог, сушу в тени, на чердаке.

3 ст. ложки сухого чертополоха кладу в 700-граммовую банку, заливаю доверху кипятком, после остывания пью по 100 граммов 5—6 раз в день. За день всю банку нужно выпить, но этот настой немного повышает давление.

Адрес: Ефремовой Антонине Григорьевне, 394061 г. Воронеж, проспект Труда, д. 8а, кв. 97.

Пчелиный воск — от ожога, пепел — от мозолей

Мы с мужем выписываем «ЗОЖ» уже второй год. Несколько раз в рубрике «Отзовитесь» встречала просьбы о помощи при ожогах или в случаях, когда обварились кипятком. Хочу поделиться советом, который поможет быстро и без последствий заживать раны, даже не останется следов от ожога (испытано на себе, детях, внуках).

Купите у пчеловодов чистый пчелиный воск. 50 граммов воска мелко покрошите в 200-граммовую баночку и поставьте ее в кастрюлю с водой на водяную баню. Туда же положите 50 граммов гусиного жира, а если его нет, то можно 50 граммов несоленого сливочного масла. Воск с гусиным жиром или маслом размешайте деревянной па-

лочкой до получения однородной массы. Сильно не нагревайте. Когда банку из кастрюли вытащите, добавьте в смесь взбитое свежее куриное яйцо и снова перемешайте до однородной массы. На чистый бинт наложите слой мази и положите на обожженное место на сутки. Сняв повязку, рану обработайте некрепким раствором марганца и присыпьте порошком стрептоцида (размельчить 1 таблетку). И снова положите свежеприготовленную мазь. Раны заживают быстро.

И еще один простенький совет из нашего опыта. Очень часто после новой обуви натираешь мозоли. Так вот, чтобы ранка быстро зажила, надо ноги на ночь помыть хозяйственным мылом, ополоснуть марганцовкой, а ранку присыпать сигаретным пеплом. Наложить бинтик и укрепить лейкопластырем. За два дня все заживет.

Адрес: Чураковой Людмиле Клавдиевне, 346901 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Гоголя, д.64.

Мне помогают черная редька и кедровая живица

После публикации моего письма «Благодарю за спасение моей души» в «ЗОЖ» № 10 (238) за 2003 год хочу поделиться радостными чувствами от знакомства с вестником. У меня появилось столько друзей и единомышленников, что и подсчитать трудно. Хотя вре-



Мне было огордно, ответив на большинство писем и забыла, что значит одиночество. Не перестаю восхищаться мужеством людей: человек, только отошедший от инсульта, пишет мне письмо поддержки, больной рассеянным склерозом посылает стихи. Одинокая девушка из детдома просит быть ей матерью, а молодая мама — стать бабушкой ее детям...

В знак признательности хочу подарить читателям вестника проверенные на себе рецепты лечения.

Компресс от пяточных шпор. Черную редьку натереть на мелкой терке и приготовить компресс. Смесь накладывать на марлю, а на ногу надеть целлофановый мешок. Чтобы боль ушла, достаточно делать компрессы в течение 3 дней на ночь.

Смесь против язвы желудка. Взять кедровую живицу и касторовое масло в соотношении 1:1. Живицу слегка подогреть, процедить через ситечко (чтобы не было примесей) и смешать с касторовым маслом. Утром натощак обмакнуть в состав чайную ложечку до середины и облизать ее. Ничего не есть 30 минут. Принимать до улучшения самочувствия.

Адрес: Карповой Ларисе Корнеевне, 634059 Томск, ул. Ф.Мюнниха, д.3, кв. 198.

Про овсяные ванны

Мне 73 года. С семи лет — сирота, жила в Сибири у дяди с тетей, которые лечили травами и молитвами. Кое-чему и меня научили...

Хочу рассказать читате-

лям один случай из моей жизни.

У соседки родилась девочка, у нее были парализованы правая ручка и ножка. Я знала рецепт от этого недуга, который остался у меня после моих родственников. Натопить баню, в бочку насыпать 2 ведра овса и залить кипящей водой. Остудить и посадить в эту бочку с теплым настоем больного примерно на час (по мере остывания воды подливать горячей). Затем закутать больного в одеяло и уложить в постель. Процедуру повторять до улучшения состояния. Кроме того, овес заваривать, процеживать и пить отвар.

Мы не смогли тогда найти в городе овса и запаривали овсяную крупу. Семь дней купали ребенка в детской ванне с овсянкой, поили таким же отваром. Вскоре девочка поправилась.

А вот еще один рецепт — от кашля: смешать 100 мл водки, 100 г меда, 300 мл крепкого чая (чистой заварки), нагреть на тихом огне (не кипятить). Принимать 3 раза в день (можно еще и на ночь), детям — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой.

Адрес: Исаковой Федосье Ивановне, 680018 г. Хабаровск, ул. Кирова, д. 19, кв. 10.

Золотой ус справился с давлением

О том, что золотой ус помогает при многих болезнях, моя дочь узнала из «ЗОЖ» (№ 24 за 2001 год). Дала объявление в местной газете, что хотим купить это комнатное растение. И вскоре мы уже

стали его обладательницами. Я дождалась, когда выросли «усы», и сделала настойку. По рецепту вестника рекомендовалось 15—17 коленец темно-фиолетового цвета (нечетное количество) мелко порезать и залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12 дней, встряхивая через 3 дня. Пить утром по десертной ложке за 30—40 минут до еды.

Я уже принимаю вторую порцию, а третья готова. Начав пить настойку, постепенно отказалась от таблеток против гипертонии и аритмии. Теперь уже не нужно, как раньше, вызывать «скорую», я чувствую себя намного лучше, давление нормализовалось. Даже не верится, что помог золотой ус. А когда самочувствие хорошее, можно заняться и кулинарными заготовками.

«Зожевским» хозяйкам предлагаю приготовить **овощную икру с сельдью**. Понадобится 1 кг моркови, 2 кг кабачков или тыквы (можно и то и другое), 2—3 луковицы, 1 соленая селедка, 0,5 л томатной пасты или соуса. Овощи надо сварить и провернуть через мясорубку. Лук слегка обжарить на подсолнечном масле, добавить к нему мелко нарезанную, очищенную от костей селедку и жарить до готовности. Затем смешать со сваренными овощами, заправить томатной пастой или соусом. Соль, сахар, перец, лавровый лист — по вкусу. При желании можно добавить 1-2 ст.ложки уксуса по желанию.

Адрес: Ивашенцевой Валентине Сергеевне, 300026 г. Тула, поселок Рудаково, ул. Трудовая, д. 43, кв. 1.

Мне помогает яблочный уксус

Я выписываю «ЗОЖ» с 2001 года. Мне очень нравится газета: много полезных, доступных рецептов. Я, кстати, всем знакомым предлагаю ее выписать. Прочитала статью «Аллергию надо знать в лицо». Я сама страдаю полинозом 13 лет. Но уже третью весну хожу без слез, без насморка. А дело вот в чем. Поехала я однажды к аллергологу на прием. И в очереди познакомилась с женщиной. Ей очень меня стало жалко. Она-то и подсказала мне народное средство — лечиться яблочным уксусом. Приехала домой. Купила все же рекомендованные врачом таблетки. Пила. А когда они закончились, вот тут-то и вспомнила про уксус. Ночью не могла заснуть. Насморк одолел. Пошла, выпила. Минут через 30 прошел мой насморк. Нос задышал. Перестали глаза чесаться. И вот третью весну я с марта месяца начинаю пить яблочный уксус и хожу, как все люди.

А рецепт прост. Нужно взять стакан теплой кипяченой воды или холодной. Добавить туда 2 ч.л. уксуса 6% или 7% и ложку меда. Если нет, то сахара. Все размешать и выпить. Пить 3 раза в день. Я помогла и своей подруге. У нее тоже был полиноз. Она столько таблеток выпила! А про это средство не знала.

Я очень благодарна той женщине, которая рассказала мне про уксус. Спасибо ей. Жаль, не знаю ее имени и отчества.

Адрес: Кукарских Галине Викторовне, 641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Советская, 43—6.

Дочке 3 года, у нее сильный дисбактериоз и бронхит с астматическим компонентом. Страдает приступами удушья. Отзовитесь, как вылечить ребенка?

Адрес: Тарнаевой Е.В., 440000, г. Пенза, ул. Антонова, д. 17 «а», кв. 78.

Как избавиться от поликистоза почек?

Адрес: Будаковой Нине Николаевне, 357703, г. Кисловодск, ул. Велинградская, д. 21, кв. 35.

Внучке 6 месяцев, страдает экссудативным диатезом и дисбактериозом. Прошу откликнуться родителей, столкнувшихся с таким заболеванием.

Адрес: Шведовой А., 404125, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Нариманова, д. 12 «а», кв. 59.

Моей доченьке нет еще и года. Врачи-офтальмологи вынесли приговор: врожденная глаукома. Как приостановить развитие болезни?

Адрес: Усовой Юлии, Молдова, ПМР, г. Григорисполь, ул. Крупской, д. 3.

Внучке 14 лет, диагноз: болезнь Рейно. Очень прошу помочь советом.

Адрес: Матанской Элеоноре Германовне, 410012, г. Саратов, ул. Московская, д. 129/133, кв. 32.

Внучке всего 1 год, диагноз: артрит коленного сустава. Ножка плохо разгибается, колено горячее. Если кто-то сталкивался с подобным, отзовитесь!

Адрес: Ледневой Надежде Васильевне, 606800, Нижегородская обл., г. Урень, ул. Королякова, д. 24.

Мужу поставили диагноз: хондросаркома. Умоляю, откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью.

Адрес: Хабибуллиной Е.А., 450092, Башкортостан, г. Уфа, ул. Авроры, д. 29, кв. 19.

У меня «горят» ступни. Подскажите, как вылечить?

Адрес: Артеменко Лидии Ивановне, 195269, Санкт-Петербург, ул. Учительская, д. 19/1, кв. 181.

Вследствие парапроктита образовался свищ, который периодически воспаляется. Подскажите, как вылечить народными методами?

Адрес: Тежамчуку Григорию Иосифовичу, 44500, Украина, Волынская обл., г. Камень-Каширский, ул. Леси Украинки, д. 3.

У меня трещины на пятках. Перепробовала много мазей, но ничего не помогло. Что мне предпринять?

Адрес: Завражной Раисе Петровне, 461900, Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Интернациональная, д. 51.

Помогите! Девочке пять с половиной лет, страдает омертвлением тканей на правой ножке. Врачи говорят, что шансов нет. Может быть, кто-то знает, как вылечить ребенка?

Адрес: Беляевой Анне Михайловне, 153005, г. Иваново, ул. Рабочая, д. 7.

Сестре 22 года, у нее язва желудка. Как можно избавиться от этой болезни народными средствами?

Адрес: Ардасеновой Ирине, 362045, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Владикавказская, д. 43, кв. 2.

Кто знает, как избавиться

от остеомиелита, отзовитесь, пожалуйста!

Адрес 1: Руссову Сергею Вячеславовичу, 603043, г. Нижний Новгород, пр. Октября, д. 19, кв. 58.

Адрес 2: Герасимовой Нине Ивановне, 152760, Ярославская обл., с. Брейтово, ул. Механизаторов, д. 11, кв. 2.

Отзовитесь, пожалуйста, кому удалось вылечить хронический токсоплазмоз.

Адрес: Матусевич Анне Сергеевне, 622016, Свердловская обл., г. Н.Тагил, ул. Ермака, д. 30, кв. 57.

Сыну 29 лет, 2 года страдает болезнью Бехтерева. Очень прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто сумел победить болезнь.

Адрес: Турышевой А.И., 659103, Алтайский кр., г. Заринск, ул. Октябрьская, д. 28, кв. 1.

Мне 12 лет, у меня миопия и ревматизм, а мама страдает варикозным расширением вен и мастопатией. Очень прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения этих заболеваний.

Адрес: Николаевой Кате, 678450, Республика Саха (Якутия), г. Нюрба, ул. Кузакова, д. 71, кв. 2.

Дочери 33 года, страдает полиартритом. Из-за таблеток и уколов уже «подсели» желудок и почки. Помогите ей вылечить!

Адрес: Исмаиловой Надежде Федоровне, 152153, Ярославская обл., г. Ростов, ул. Вишневого, д. 70 «а».

Страдаю рассеянным склерозом уже 10 лет. Пожалуйста, напишите, как

вы боретесь с болезнью?

Адрес: Малышевой Любови, 641028, Курганская обл., Щучанский р-н, д. Куликово.

Подскажите, пожалуйста, эффективные способы лечения заикания у детей младшего школьного возраста!

Адрес 1: Холявка С.М., 353311, Краснодарский кр., Абинский р-н, ст. Митрельская, ул. Первомайская, д. 51.

Адрес 2: Фадюшиной Юлии Юрьевне, 623540, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Октябрьская, д. 1, кв. 67.

Девочке 17 лет, диагноз: атипичная склеродермия. Буду очень благодарна, если кто-нибудь откликнется.

Адрес: Костюковой Татьяне Михайловне, 357310, г. Минеральные Воды, ул. Красного Октября, д. 81.

Мне 56 лет, диагноз: экзема дисгидротическая. Поделитесь опытом лечения.

Адрес: Ефановой Л.П., 115477, Москва, ул. Кантемировская, д. 23, кв. 63.

Ребенку 1 год, диагноз: парапроктальный свищ. Как помочь? Отзовитесь, родители, столкнувшиеся с такой проблемой!

Адрес: Митрошиной Наталье Александровне, 440004, г. Пенза, ул. Донецкая, д. 7, кв. 1.

Мне 53 года, я перенесла два ишемических инсульта, после которых произошло нарушение речи. Еще у меня отекает нога, не могу носить обувь. Откликнитесь, кто сумел вылечить народными средствами.

Адрес: Гордеевой Регине, 632866, Новосибирская обл., г. Карасук, ул. М.Горького, д. 105.

Мой режим

Мне 95 лет. Продолжаю писать стихи.

Утром – радиосигнал,
Я проснулся,
 быстро встал,
И сейчас же
 по порядку
Выполняю я зарядку.
А потом,
 да не с ленцой,
Полчаса бегу трусцой.
Я по пояс умываюсь
И сильнее
 растираюсь.
Тело чувствует тепло –
Мне приятно и легко.
Завтрак в восемь,
 ужин в пять,
В час обед –
 и отдыхать.
Я вино совсем не пью,
Пищу вовсе не солю.
На столе капуста, лук.
Он ведь от семи недуг.

Адрес: Сморкалову
Якову Дмитриевичу,
Краснодарский край,
Динской р-н, п. Юж-
ный, ул. Почтовая, д. 3.

Улыбайтесь чаще

— это мой совет врача из
дальней глубинки с почти
полувековым стажем

Доктор: На что жалуетесь?

Пациент: Крыша протекает.

— И давно?

— Да с сентября прошлого года.

— Вам нужно к психиатру.

— Да что вы, доктор, мне бы строителей...

Рассерженная женщина в кафе «Прохладительные напитки» рычит на официанта:

— Неужели думаете, что я буду пить такую дрянь? Позовите директоршу.

Официант: Это бесполезно, она тоже не будет пить!

Адрес: Момотову Валерию Александровичу,
162394 Вологодская обл.,
г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

ЖЕНСКАЯ ПОЭЗИЯ

Вера АКСЕНОВА

ТЫ ПРОСТИ

Ты прости меня за все мои грехи,
Я тебя за все твои уже простила.
Нас помирят задушевные стихи
И любви моей живительная сила.
Слишком многого не стоит

 обещать,
Мы не ангелы и даже не святые.
Верить в чудо, зла не помнить
 и прощать —
Столько мудрости несут слова
 простые.

Но не просто, так не просто
 нам порой
Забывать свои просчеты и обиды!
Жизнь то кажется нелепою игрой,
То витриной, где все стекла
 перебиты.

Ты винить кого-то в этом
 не спеши.
Все, что сделано, то сделали
 мы сами...
Будем строить храм спасения души,
Возрождая наши души в этом
 храме.

Не верь недобрым предсказаниям,
Не верь оракулам беды.
Живи в спокойном ожиданье

Своей единственной звезды.
Она в окно к тебе заглянет,
Мигнет приветливо: «Держись!»
Она тебе подругой станет
И за собой поманит ввысь.
Ты будешь ждать ее прихода,
Как воплощения мечты.
Верь: вопреки любым невзгодам
Свою звезду дождешься ты.

Адрес: Аксеновой Вере Сергеевне,
692390 Приморский край, Черниговс-
кий р-н, п. Сибирцево, а/я 115.

Тамара РЫЖКОВА

ОСЕННЕЕ

Каждый день сожаленьем отмечен,
Пал на плечи, как возраст туман.
«До свиданья, до будущей встречи!» -
Прокричал мне гусей караван.

Я брожу по тайге загрустившей,
Где деревья чуть слышно поют.
В ней сегодня, отцветшей и бывшей,
Есть какой-то щемящий уют.

Посижу на пенке обомшелом.
Осень, я ведь тебя не звала!
Но она все же рядом присела,
По виску мне рукой провела.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ? ПРОБЛЕМ В ЭТОМ НЕТ!

* Не переедать,
вовремя «хватит» сказать.

* Не плыть пассивно по течению,
найти в жизни увлечение.

* Отбросив таблетки и мази,
больше фруктов держите в вазе.

* Крепкий кофе и чай
на отвар из травок меняй.

* Вредные привычки
пусть сгорят, как спички.

* Гуляй в любую погоду —

Адрес: Аркадьевой Алле Владимировне, 121552 г. Москва, Чапаевский пер.,
д. 5, к. 1, кв. 154.

здоровью в угоду.

* Ходи пешком
не только в гастроном.

* Контрастный душ —
для бодрости душ.

* Больше улыбайтесь,
каждым мигом наслаждайтесь.

* Травки пучок
полезней, чем окорочок.

* «Детка» по Иванову -
и снова здорова.

ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Жизнь — это вызов. Прими его.
Жизнь — это дар. Прими его.
Жизнь — это горе. Преодолей его..
Жизнь — это долг. Исполни его.
Жизнь — это тайна. Раскрой ее.
Жизнь — это песня. Пой ее.

Адрес: Чиркиной Г.А., 630040 г. Новосибирск-40, ул. Кубовая, д. 15а, кв. 2.

Жизнь — это обещание. Выполни его.
Жизнь — это любовь. Открой ее.
Жизнь — это загадка. Реши ее.
Жизнь — это истина. Познай ее.
Жизнь — это борьба. Выйграй ее.
Жизнь — это цель. Достигни ее.

«АТЕРОКЛЕФИТ»® — генеральная чистка сосудов от ржавчины жизни!

«Человек я пожилой, с «букетом» болячек. Поэтому и выбрала для себя препараты алтайской фирмы «Эвалар». Они натуральные, из наших трав, не «химия», которая одно лечит, а другое калечит. Обрадовалась, когда в аптеке купила капли для профилактики атеросклероза — «Атероклефит». Решила почистить сосуды и подкрепить сердечко. Довольна, что не ошиблась: выпила всего 1,5 флакона и уже почувствовала себя значительно лучше. Перестали неметь руки по ночам, не давит сердце, стала подниматься на 5-й этаж без одышки. Вот так и получается: «Атероклефит» помогает сердцу работать, а мне — жить!»

Д.Ю. Дубцова, Тюменская обл.

В российских аптеках появился «АТЕРОКЛЕФИТ» — новый препарат от алтайской фармацевтической компании «Эвалар».

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» — соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя

безопасное и эффективное растительное средство.

«АТЕРОКЛЕФИТ» — растительные капли для профилактики атеросклероза справятся с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли «АТЕРОКЛЕФИТА» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений и мелких тромбов, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу. Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать

уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей «АТЕРОКЛЕФИТ» восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов «АТЕРОКЛЕФИТОМ» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежнее, чем обман сердца немедленным и быстро проходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте «АТЕРОКЛЕФИТ» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40; С.-Петербург: 274-88-91, 277-43-42, 310-13-46; Ангарск: 547-159; Архангельск: 212-452; Ачинск: 2-25-03; Барнаул: 354-444; Владивосток: 321-392, 510-831; Волгоград: 361-409; Екатеринбург: 755-089; Иваново: 327-726; Ижевск: 762-788; Иркутск: 422-386, 427-530; Кемерово: 537-466; Краснодар: 557-804, 522-163; Красноярск: 277-709, 645-667; Курган: 433-581; Липецк: 435-832; Н.Новгород: 776-887; Новокузнецк: 787-424; Новосибирск: 666-393, 268-370; Омск: 268-996; Прокопьевск: 3-20-40; Ростов-на-Дону: 405-266, 619-168; Рязань: 774-923; Самара: 705-404; Саратов: 240-825; Сургут: 353-745; Тольятти: 508-850, 376-422; Томск: 430-044; Тюмень: 363-753, 456-268; Улан-Удэ: 264-505; Уфа: 240-566, 242-210, 600-393; Челябинск: 341-817; Череповец: 552-370; Ярославль: 328-349.

Почтовая рассылка завода-изготовителя для жителей России: при заказе 3 флаконов — 58 руб. за 1 фл. Цена 1 флакона (50 мл) — 81 руб. Заявки по адресу: 659322 г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405. www.evalar.ru.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

У моего отца в результате защемления нерва отнимались ноги, каждый шаг причинял боль. В течение трех лет его лечения перепробовали все, ничего не помогало, пока в 1997 году не купили «ГЕЛЕНК НАРУНГ». Результат превзошел ожидания! Про боли забыли на несколько лет. Но в этом году появились боли в плече. Подскажите, можно ли приобрести этот препарат сейчас? **Л. Иванова, Курск.**

«ГЕЛЕНК НАРУНГ» вновь появился в продаже. В Германии, где его производят, этот препарат считается лучшим при лечении заболеваний суставов: при артрозах (в том числе кокс- и деформирующих артрозах), артритах, остеохондрозах, заболеваниях позвоночника (межпозвоночных грыжах), травмах крупных суставов (и тазобедренных), подагре и т.д.

В составе препарата «ГЕЛЕНК НАРУНГ» гидролизат коллагена — основной компонент соединительной ткани. Поэтому он действует на все хрящевые поверхности, связки и сухожилия, восстанавливая их, способствует выработке межсуставной жидкости. В отличие от препаратов строго направленного действия, «ГЕЛЕНК НАРУНГ» сначала вымывает соли, затем восстанавливает хрящевую поверхность, укрепляет и подтягивает деформированные связки. При этом снимается отечность, больные впервые за многие годы без боли передвигаются, исчезают боли, вызванные защемлением нерва вследствие стертости межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. «ГЕЛЕНК НАРУНГ» — чистейший диетический препарат, не дающий побочных эффектов.

Барнаул (3852) 547449
Белгород (0722) 334201
Болгоград (8442) 337234
Воронеж (0732) 768554
Екатеринбург (3432) 780670
Казань (8432) 729728
Кемерово (3842) 362679
Канск (39157) 24228
Красноярск (3912) 249824
298406 361244
Курск (0712) 513696
Липецк (0742) 430746
Междуреченск (38475) 26697
Набережные Челны (8552) 398061
Новокузнецк (3843) 749290

Новосибирск (3832) 190336
Омск (3812) 572663
Оренбург (3532) 711177
Пермь (3422) 127381
Ростов-на-Дону (8632) 994068
Санкт-Петербург (812) 3200973
Саратов (8452) 277957
Старый Оскол (0725) 258449
Самара (8462) 705404
Сургут 89222516278
Тамбов (0752) 715185
Томск (3822) 537862
Тюмень (3452) 306164
Челябинск (3512) 341817
Черногорск (39031) 23144

«ДЮНА» ЛЕЧИТ СУСТАВЫ И...

У меня целый букет болезней. Но особенно донимают суставы и нейродермит. Слышала, что есть приборы, которые излечивают много болезней. **В.Лучникова, г. Пермь.**

Можем посоветовать Вам светодиодный прибор «Дюна-Т», получивший золотую медаль международной выставки и диплом «100 лучших товаров России». Воздействуя лучами красного и инфракрасного света, «Дюна-Т» активизирует организм на клеточном уровне, и он сам справляется с недугами. «Дюна-Т» исцелила уже тысячи больных.

Проникая в глубь ткани, волшебные лучи исцеляют артроз, артрит, остеохондроз, пневмонию, астму, аллергию, гипертонию, невралгию, ожоги, угри, лишай, герпес, псориаз, отит, гайморит и многое другое. Особенно хорошо лечит «Дюна» суставы и кожу.

Цена прибора 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» скидка 100 руб.

Медцентр «Дюны»: Москва, Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство» - касса 27). Тел.(095) 559-49-15, 137-60-01. Доставка по Москве - 100 руб. Высылаем наложенным платежом. Пересылка «Дюны» бесплатно. Перевод денег оплачивается. Заявки направлять по адресу: Москва, 123100, а/я 13.

Серт.соотв. №РОСС RU.МЕ 41.ВО 3101 от 14.08.00 г.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01 — ШАНС ВЫЛЕЧИТЬСЯ

«В 2002 г. попала на глаза реклама ЭСРВ-01. Сразу поверил и не ошибся — вылечился! Но осталась обида, почему 6 лет до этого мой простатит лечили чем угодно, только не ЭСРВ-01?» **А.В.Прохоров, г. Челябинск.**

Судите сами: в 1996 г. маленький медцентр на юге Москвы покупал ЭСРВ-01 по 50 шт. в месяц для продажи больным простатитом. Через год закупки прекратились. Хозяйка центра объяснила: «ЭСРВ-01 ей невыгоден. Вот массаж простаты выгоден, потому что клиент возвращается вновь и вновь. А если он купил ЭСРВ-01, то в медцентр больше не приходит». Так же почти во всей мировой медицине: **вылечивать невыгодно. Выгодно растянуть больную жизнь надолго, облегчать страдания, вынуждая постоянно покупать лекарства и медицинские услуги. Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.**

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.

ХУДЕЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

«Я приобрела 2 комплекта системы для снижения веса ИНАТ-минимум. За два месяца я сбросила 5 кг, а с помощью антицеллюлитных гелей ИНАТ-АЛГА я почти избавилась от целлюлита. Прекратив принимать препараты системы «ИНАТ-минимум», я похудела еще на 2 кг. Скажите, нормально ли продолжение эффекта после окончания приема и нужно ли мне вернуться к приему и когда?» **Анна Полетаева.**

На вопрос читательницы отвечает академик РАЕН, доктор биологических наук ОРЕХОВ А.Н.:

«Это обычная ситуация. Клинические исследования показали, что после окончания приема препаратов вес и содержание жира в организме не восстанавливаются. Зачастую наблюдается дальнейшее снижение веса, когда потребитель переходит на более активный образ жизни. Например, начинает регулярно плавать в бассейне и т.д. Скорее всего, в вашем случае именно это и произошло. Принимайте препараты набора ИНАТ-минимум в строгом соответствии с инструкцией в течение 4-6 месяцев. Это позволит снизить вес на 4-5 кг. По достижении минимального уровня ваш вес надолго останется стабильным. Не забывайте, что без ущерба для здоровья вес можно снизить только на 8-10% в год».

**Консультации врача, справки: 105-11-57.
Опт: 145-75-00, 412-15-57, 412-01-13, 415-95-94.**

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

На вопросы читателей «ЗОЖ» отвечает гл.врач гомеопатического центра «АКОНИТ» Елена Григорьевна ВОРОНКОВА:

«Мы получаем много благодарных писем от уже вылечившихся больных, но многие письма — с вопросами: лечите ли вы то или иное заболевание? Да, мы лечим практически все заболевания, но дело не только в диагнозе — ведь лечить надо не болезнь, а БОЛЬНОГО! А у каждого человека обычно сразу несколько проблем (у одного — остеохондроз, депрессия, миома, эндометриоз, мастопатия, а у другого — зоб, гипертония, запоры, варикоз и артроз). И заслуга гомеопатии в том, что она лечит именно СОЧЕТАНИЕ этих болезней, и врач подбирает для этого не отдельные препараты — от каждой болезни — свои, а назначается гомеопатия «общая», для ДАННОГО организма, с учетом ВСЕХ диагнозов. И нет необходимости в отдельном приеме препаратов «от сердца», «от камней в почках», «от печени» — основываясь на компьютерном обследовании и на беседе с пациентом, назначается ИНДИВИДУАЛЬНАЯ схема гомеопатического лечения, в которой уже учтены ВСЕ патологии — как уже проявившиеся, так и пока «дремлющие», вплоть до онкологии. Так что вывод очевиден — при таком подходе мы значительно повышаем уровень здоровья, ВЫЛЕЧИВАЕМ большинство болезней. Так что есть прямой смысл пройти лечение в нашем центре, какие бы болезни вас ни беспокоили — МЫ ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОЖЕМ! Тем более, что наши цены низкие, а все назначенные препараты можно купить в нашей аптеке. Лечение назначается курсом на 1-3 месяца, и поэтому среди наших пациентов много иногородних».

Москва, ст. м. «Братиславская», Братиславская ул., д. 21, к. 1.
Тел.: 782-8138, 302-3442, 918-5997, 347-2759.

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 23 сентября 2003 г.

Книга-почтой

Дорогие читатели! Изначально каждый человек запрограммирован на здоровое существование, на жизнь без болезней, на счастье. Мы сами делаем себя больными и несчастными, хотя чаще всего не отдаем себе в этом отчета. Вы разозлились, и заболело сердце, вы корите свою судьбу, и неудачи сыплются на вашу голову. Любая болезнь сначала рождается в вашем разуме, в мыслях, в чувствах, она захватывает душу и лишь потом поражает тело. Болезнь — это физическая форма, которую обрели ваши отрицательные мысли и чувства.

В этих книгах вы найдете инструменты для получения новой жизненной силы, положительного настроения, гармонии с собой и окружающим миром.

Мы ждем ваших заказов по адресу:

192236 С.-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки. Почтовые расходы составят 30% от розничной цены. Книги высылаются наложенным платежом. Заказы принимаются от 2 книг.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. _____
Индекс _____, регион _____
район _____, нас.пункт _____
ул. _____, дом _____ корп. _____, кв. _____

лот	Автор, наименование книги	цена	экз
4122	Малахов Г. Оздоровительные советы на каждый день на 2004 год.	59	
4121	Малахов Г. Оздоровительные советы для женщин на 2004 год.	59	
4123	Малахов Г. Оздоровительные советы для пожилых на каждый день. 2004 г.	59	
4117	Семенова А. Домашний календарь на 2004 г.	49	
4106	Семенова А. Лунный календарь на каждый день на 2004 г.	49	
4108	Православный календарь на 2004 г.	49	
4120	Календарь, который лечит, на 2004 г.	49	
4119	Календарь снов, гаданий и примет на 2004 г.	49	
4146	Правдина Н. Календарь удачи на 2004 г.	59	
3685	Правдина Н. Я привлекаю успех	39	
3764	Правдина Н. Я привлекаю любовь и счастье	39	
3873	Правдина Н. Я привлекаю деньги	39	
4057	Правдина Н. Талисманы любви и удачи	39	
4058	Правдина Н. Я исполняю желания	59	
3860	Агеева О. Беседы с ангелами-хранителями	35	
4059	Агеева О. Жизнь после жизни	35	
4062	Агеева О. Уроки общения с ангелом	35	
4099	Богданова Н. Худеем по группам крови	35	
4052	Богданова Н. Полная система оздоровления по группам крови	59	
4054	Малахов Г. Очищение организма и правильное питание	39	
3763	Семенова А. Комнатные растения: друзья и враги	39	
4781	Казьмин В. Перекись водорода при болезни	32	

Цены действительны до 01.12.2003 г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

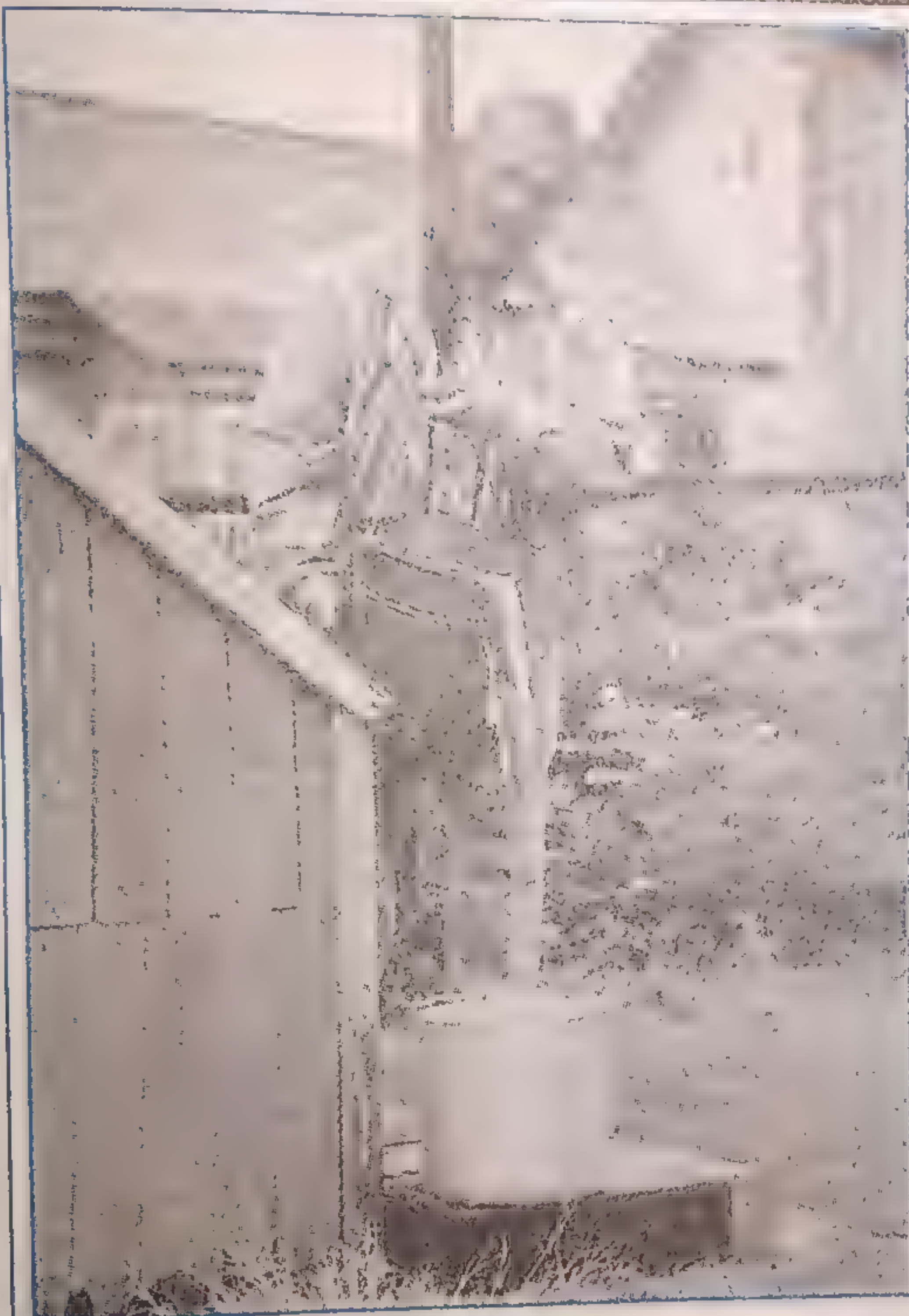
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ». Издаётся с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.162.022 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.042.052 экз.
Заказ № 16246
Подписано в печать 11.09.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail: mail@zof.ru

Вестник ЗОЖ



№ 8 (260), апрель 2004 г.



Цитата дня

Своя боль становится меньше, когда есть с кем разделить ее. Даже заочно.

Письмо Б. Н. Беляевой «Наш коллективный психотерапевт» читайте на 2-3-й стр.

Письмо в номер

ЗНАЮ ВАС 20 ЛЕТ

Счастлив тот, кого понимают. Ваши цели понятны миллионам. Это видно по росту «ЗОЖ» - почти 3,5 миллиона!

Я вас знаю более 20 лет. В начале 80-х годов вы поднимали весь советский народ на оздоровительный бег. Газета «Советский спорт» отводила бегу целые страницы. Начались с вашей помощью ежегодные праздники бега.

Я ваш ученик! 13 сентября 1983 года, в День бегуна, пробежал по московским улицам 15 километров. Сбор был в Парке культуры у Крымского моста. Сначала бежали вдоль Москвы-реки, потом начался подъем по Мичуринскому проспекту. Движение автотранспорта было прекращено, москвичи заполняли улицы.

В Олимпийской деревне нас ждал душ Шарко, который тут же снял усталость. А затем — вкусный обед. Этот день был моим счастливым днем.

Выписываю «ЗОЖ» все годы, постоянно следую вашим советам. Написать же вам меня побудило интервью с В.А. Копыловым «Когда боль во спасение» (№ 6 за 2001 год). Эту статью я тут же взял на вооружение. Хочу поблагодарить Виталия Александровича за чудесное открытие, пожелать ему дальнейших творческих успехов.

В сентябре 2002 года нечаянно поскользнулся и упал поясницей на трубу. Получил сильнейший ушиб. Ежедневно, преодолевая боль, постоянно двигался. Через месяц без каких-либо других видов лечения основательно устранил боль в пояснице, за что спасибо «ЗОЖ». Пусть и другие применяют метод Копылова и живут без боли!

Адрес: Губайдуллину Ф.Ф., 423400 Татарстан, г. Альметьевск, Главпочта. До востребования.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России
на 2004 год в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



О НЕПОПРАВИМОМ ВРЕДЕ

Я вам скажу честно: мы тут очень стараемся, чтобы наш читатель получал интересную, качественную информацию, изложенную простым и понятным языком. Судя по письмам, читатель это понял и старается отплатить нам той же монетой. Называю это «обратной связью». Без нее не мог бы существовать вестник, и главная наша заслуга, думаю, в том, что мы создали благоприятные условия для развития этой связи.

Правда, иногда она преподносит такие сюрпризы...

К примеру, совсем недавно я получил письмо от Ларисы Филипповны Целоусовой из села Шеметово, что в Коломенском районе Московской области. Хорошее письмо — мы его обязательно опубликуем. Так вот, к письму была приложена вырезка из местной газеты, если я правильно понял, «Угол зрения» с совершенно сногшибательной статьей «Физкультура наносит непоправимый вред здоровью».

Непоправимый вред! Каково! Статью эту газета «накопала» в Интернете со ссылкой на ее принадлежность к взглядам профессора, главного мануального терапевта Минздрава РФ, руководителя Российского центра мануальной медицины Анатолия Сителя.

Я, естественно, забрался в Интернет и, набрав в «поиске» имя Сителя, действительно обнаружил вышеозначенный «непоправимый...»

Лариса Филипповна — та самая, что прислала вырезку, — в недоумении вопрошала: «Как же теперь быть?!» — Она многие годы занимается физкультурой, выполняет комплекс упражнений для позвоночника по Мирзакариму Норбекову, в котором и наклоны, и повороты, и скручивания, верит автору и чувствует себя в свои 64 прекрасно. И вот теперь Ситель...

Это, между прочим, еще не все. Там же, в Интернете, я «набрел» на сайт журнала «Огонек» и в № 32 за 2003 год обнаружил интервью с господином Сителем, снабженное аншлагами: «Хотите сладкого и солененького — ешьте!», «Курить не вредно» и опять же то самое «Почему вредно заниматься физкультурой?»

Понимаю, сегодняшней прессе подавай сенсации. Журналисты с удовольствием «раскручивают» экстравагантные высказывания Анатолия Болеславовича. Но не следовало бы забывать, что Ситель — врач, представитель медицины весьма высокого ранга. К нему прислушиваются, ему верят. То есть следовало бы поосторожней...

Я не собираюсь обсуждать тезис «Курить не вредно» — здесь давным-давно поставлена жирная точка, и прежде всего коллегами Сителя. Насчет солененького — ладно. А вот сладенькое — под большим вопросом. Диабет крепчает и звереет, и сладенькое здесь играет не последнюю роль.

Остается физкультура... Я внимательно прочитал материалы. Собственно, Ситель не против физкультуры в целом. Он против некоторых упражнений. Помнится, о том же говорили еще в 70-е годы. Прошло более четверти века, но никто не исключил «вредные» упражнения из арсенала физкультуры.

Я лично знаю многих людей, которые далеки от опасных упражнений, от физкультуры вообще и тем более от спорта. Но у них никуда не годные позвоночника: повывезали грыжи, разошлись диски, развалились позвонки. И, напротив, многие из тех, кто, по Сителю, давно уже должен был бы пользоваться костылями или инвалидной коляской, продолжают бегать, прыгать, работать с тяжестями, выполнять опасные упражнения и ничего не ведают о болях в позвоночнике.

То есть какая-то опасность для отдельных граждан существует. Но она не столь велика, чтобы со спокойной совестью заключать: «Занятия физкультурой наносят непоправимый вред здоровью».

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 9-й, номер выйдет 11 мая с.г.

НАШ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Уважаемые сотрудники вестника и его читатели! Давно хотела поговорить с вами и о нашей газете, и о нашей жизни, а точнее, о способах сделать ее содержательнее, интереснее и лучше в сегодняшних нелегких условиях выживания.

Но прежде — о газете. Она явно удалась.

Логика рубрик безупречна. Новая — о спорте — давно пора, и побольше; «Творческий клуб» — замечательно — это хорошая отдушина для больного человека; реклама не давит.

Грамотная верстка, неброский, к месту, отлично сработанный дизайн.

Что не нравится?

«Цитата дня» — не всегда удачна.

Почему-то не испытываю доверия к Кладе Дорониной, но это субъективно.

Что предлагаю?

Побольше нравственно важных публикаций, ведь нация больна не только физически.

Рецептами практически не пользуюсь, так как отношусь осторожно к такого рода советам, хотя большинство, бесспорно, заслуживает внимания, особенно от специалистов.

На мой взгляд, особая ценность газеты в том, что она на 60-70 процентов состоит из писем обездоленных, больных людей, является коллективным психотерапевтом.

Своя боль становится меньше, когда есть с кем разделить ее. Даже заочно. И только что ты думал: «Все — больше нет сил», но берешь в руки свежий номер, а там личным опытом делится тяжело больной, но сильный, волевой человек, и уходит минутная слабость, а утром опять полная выкладка по своей индивидуальной программе.

Будучи тяжело больным

человеком, глубоко сопереживаю оказавшимся в подобной ситуации и поделюсь своим небольшим опытом по настрою на позитив.

Когда живешь в постоянной тревоге, если не занять себя делом, можно сойти с ума, а еще страшнее — отравить своим нытьем, страхами жизнь своих близких.

После очередной сложнейшей операции в период длительной реабилитации, вынужденной беспомощности, когда могла только слушать, задавать вопросы, размышлять, вдруг отчетливо поняла, что просто обязана составить родословную своей семьи. Опросила, привлекла всех живущих (часто через письма, телефонные звонки) старшего поколения. К старым знаниям добавились новые факты, появились записи, документы, бумаги, фото ушедших.

А у меня появилась цель, скажу вам, очень увлекательная, которая помогала справляться с болью, с тревогой, да и сейчас помогает.

После частичного восстановления зрения стала работать с исторической литературой, увязывая свои факты в логическую цепочку. Постепенно скудные сведения обрастали такими интересными подробностями, и давно ушедшие прародители оживали, становились близкими и понятными. Да и что такое память? Хрупкий мостик между жизнью и смертью. Пока мы помним об ушедших, они живут рядом.

Самое удивительное, с момента начала работы вот уже 3 года (медленно из-за физического состояния) я ощущаю мощную энергетическую поддержку со стороны давно ушедших близких.

Сама увлеклась историей Руси, приобщила молодежь. А как трогательно помогает мне старшее поколение — мамочка, тетюшка, родные, двоюродные. Я чувствую — им это тоже надо, особенно на пороге вечности.

И пусть не смущает мысль, что у вас в роду не было знаменитостей, как, предположим, в клане Михалковых-Кончаловских. Вы только начните — и столько неожиданно интересных фактов откроется, и свои герои появятся, более значимые для вас, чем знаменитости чужого клана.

Во-вторых, отвлекаться от тяжелых мыслей помогает музыка, хорошая музыка. Ищите свою, так как музыка способна как даровать благо, так и причинить вред.

Для тех, кто, возможно, не знает: у наших соседей — японцев, у которых самая высокая продолжительность жизни, есть в официальной медицине

целое направление — музыкотерапия.

В чем влияние музыки, пения на человека?

Дело в том, что **человек и музыка** имеют одно общее — **ритм** существования. Более того, как показывают исследования ученых, каждый орган человека имеет свой ритм и способен откликаться физиологическими изменениями на внешний ритм (звуки).

Ученые утверждают, что музыка может нормализовать давление, работу сердца, устраняет зажимы в позвоночнике и так далее. Разумеется, увеличивает жизненную силу, дает чувство гармонии, успокоения.

Мне думается, что многим из вас приходилось испытывать «очищающее» воздействие песни, иногда до слез!

Так поможем своему организму целительной музыкой Бетховена, Баха, Чайковского, народными песнями, завораживающими мелодиями Востока (хотя бы в записях). Пойте сами при любой возможности.

Но предостерегаю: к целительной музыке никакого отношения не имеет современная эстрадная песня, а уж голоса исполнителей (за редким исключением) способны только разрушать.

А музыка, которую слушают наши дети, — тяжелый рок, рэп — просто убивает. Воспитывайте хорошие, здоровые вкусы у себя, своих детей, внуков, думайте о здоровье. Очень надеюсь, что кто-нибудь из тех, кто каждый день проживает, как в последний раз, услышит меня, поймет и попытается помочь себе сам.

С уважением

Беляева Б.Н.

Адрес: 681021 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, до востребования.

ВЕСЕЛЕЕ ПОСМОТРИМ НА ЖИЗНЬ!

Здравствуйте, зожевцы! Желаю всем здоровья и оптимизма, а также побольше веселых улыбок, хотя порой живем одним днем и больших планов не строим. О себе: выйдя на пенсию, 14 лет прожила в деревне. Это были замечательные годы общения с природой. Возилась на участке земли, где росло больше цветов, чем овощей, лечилась травами, бродила по лесу, читая стихи любимых поэтов. Тишина и покой, чего еще душе нужно... Однако все когда-то кончается. Уже второй год живу в городе. Есть все условия, но появились болезни: месяц назад поставили на учет с диагнозом «сахарный диабет». Шока не было: приняла, как должное. Еду в автобусе, встретила знакомую, спрашивает: ты что, до сих пор одна живешь? Уже не одна, отвечаю, — с диабетом. Она: ну и как? Привыкаю, говорю. Знакомая: ты не особо поддавайся, а как начнет доставать, ты его — диетой, диетой!.. И мы рассмеялись.

Приехала из деревни приятельница. Говорит: не знаю, что делать, — надо зубы вставлять, но перед этим — один вылечить. Это 600 рублей, а удалить его — 40, так врач сказал. Как быть? Вылечить — это же треть пенсии, на что жить буду? Говорю: ну, конечно, удаляй — на 600 рублей еще столько зубов можно выдернуть!.. Стало смешно и грустно: приходится считать каждый рубль, а медицина все дорожает, наживаясь на нищих пенсионерах.

У окулиста на приеме медсестра говорит: вот если из этой бутылочки закапать, стоит 10 рублей, и вы не будете видеть один день. А вот если из этой — бесплатно, но вы будете видеть плохо 7 дней. Конечно, заплатила. И потом вдруг представила, как меня целую неделю за руку переводят через улицы, и по-

чему-то стало смешно. Иду домой, туман в глазах, а я смеюсь — на 100 рублей нахохоталась! Такая вот «веселая» жизнь у нас, пенсионеров.

А напоследок — рецепт. Давно в лечении применяется хвоя сосны — хорошая профилактика многих болезней: при рассеянном склерозе, миопатии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атрофии глазного нерва, отслоении сетчатки и многих других. Надо взять 5 столовых ложек измельченных иголок сосны, добавить по 2 столовые ложки раздробленных плодов шиповника и луковой шелухи на 0,8 — 1 л воды. Довести до кипения, варить на малом огне 10 минут. Ночь настаивать, можно в термосе. Процедить и принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки. При инсульте одновременно употреблять лимоны: по половинке на прием 3-4 раза в день за полчаса до еды или через час после еды. Лимон, очистив от кожуры, мелко измельчить и, залив отваром хвои, выпить залпом. Принимать две недели, затем — месяц перерыв, потом снова повторить прием, и так 3-4 раза. Однако хвою продолжать пить постоянно, начиная с весны. Этот рецепт проверен неоднократно.

Адрес: Кутениной Нелли Павловне, 640022 г. Курган, ул. Гоголя, д. 108, кв. 66.

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, КТО ПРИКОВАН К ПОСТЕЛИ!

Хочу поделиться своим 10-летним опытом, как нам, лежащим больным, сохранить крупницы доброжелательности, доброты и достоинства. Если будем плакать, стенать, капризничать, разве нашим близким станет от этого легче?.. Ведь им и так не сладко с нами. Согласитесь, это уже счастье, что нас окружают род-

мне чужды. Подумайте, сколько одиноких, несчастных больных, которым и слова-то сказать некому.

Итак, проснулись — сразу представьте себя грудным ребенком — он ведь тоже не встает с кровати. Улыбайтесь, сжимайте и разжимайте кулачки, вместо погремушек возьмите пару грецких орехов, перекачивайте их в ладонях. У меня проблемы с позвоночником, но руки, слава Богу, могут двигаться. Далее: разминайте каждый суставчик — по 40 раз, особенно мизинцы, ищите точки, при надавливании на которые возникает боль — значит, они связаны с внутренними органами. Представляете, сколько таких точек можно промассировать, — суток не хватит!

Потом разомните и потрите друг о друга ладони до приятного тепла, слепите энергетический «снежок», «умойте» им лицо, шею — сразу почувствуете приятную свежесть. Дышите с задержкой дыхания. Так называемое нижнее дыхание (животом) стимулирует пищеварение, регулирует деятельность кишечника. Среднее дыхание наполняет воздухом реберное пространство. Дышите через нос, плечи и живот остаются неподвижными. Такое дыхание улучшает циркуляцию крови, что так необходимо нашему бедному сердцу. И, наконец, верхнее дыхание — медленно вдыхаем воздух, приподнимая плечи, заполняем верхнюю часть легких. А завершаем цикл полным дыханием, которое позволит ощутить глубокое чувство умиротворения. Разумеется, все проделывается лежа — встать ведь не можем. Эти упражнения обязательно выполнять до еды, минут за 20, желательно 3 раза в день и хотя бы по 8 раз каждое.

При каждом удобном случае я проделываю физические упражнения руками, которые называю «поток счастья». Делаю движения руками, будто плыву по воде, машу руками-крыльями, парю, как птица. Руки трепещут, как ласточки, колыхаются, как волны... Да мало ли чего можно нафантази-

ровать! Например, имитацию игры на фортепьяно под чарующую музыку оркестра. И самое главное — не отчаивайтесь: рисуйте, вяжите, пишите стихи, в конце концов. А «ЗОЖ», быть может, их напечатает.

А теперь о том, как я сама вылечила псориаз и помогла моей родственнице, которая не могла надеть платье с коротким рукавом. Возьмите несколько клубней молодой, непременно розовой картошки, промойте и вместе с кожурой натрите на терке. Сразу же эту массу прикладывайте к пораженным участкам, меняя, как подсохнет. Через две недели кожа станет чистой.

Адрес: Иванушкиной Изольде Ефимовне, 115551 г. Москва, ул. Домодедовская, д. 1, к. 1, кв. 497.

ЕСТЬ НА РЯЗАНЩИНЕ ГЛУХАЯ ДЕРЕВЕНЬКА

Приглашаем всех зожевцев для освоения заброшенных деревень.

Наша деревня находится в 190 км от Москвы — в Рязанской области, в экологически чистом месте, в 55 км от г. Рязани, и на 25 км вокруг нет ни одного крупного поселения, одни маленькие деревни.

Наша деревня окольцована березовыми лесопосадками, где много грибов, красивые луга с лекарственными растениями, много и полезных ягод. Есть пруды, речка (водится рыба).

Каждый год я заготавливаю лекарственные растения и очень сожалею, что многие тратят деньги, тогда как лекарственные растения в таком количестве пропадают. У нас произрастают: чистотел (в изобилии, только рви), льнянка, зверобой, липовый цвет, шиповник, подорожник, пастушья сумка и многие другие растения; все не пересчитать.

К сожалению, земля сейчас у нас не продается, а сдается в аренду, может, кто

пожелает приобрести землю, построить, хотя бы на лето. В деревне осталось 10 домов, в которые мы приезжаем. Очень страдаем все, что угасает такая красота.

Ждем энтузиастов.

Адрес: Парий Марии Ивановне, 109444 Москва. До востребования.

ЕЩЕ РАЗ ПРО ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Мне сейчас 68 лет, живем вдвоем с мужем, оба — на пенсии. При экономном расходовании денег хватает. «ЗОЖ» выписываю шестой год. Все, что мне интересно, заносу отдельно в тетрадь по болезням и в тетрадь «Кулинария «ЗОЖ». Это может пригодиться не только нам с мужем, но и дочери, сыну, внукам.

Хотелось бы поделиться с читателями некоторыми кулинарными рецептами. Овсяный кисель я делаю, как учила меня мама. Едим его на завтрак всю осень и зиму. Он не надоедает, так как очень вкусен. Первый кисель будет готов уже через два дня, а потом на этой закваске можно готовить его ежедневно. На одну порцию: 2-3 столовые ложки «Геркулеса» залить примерно одним стаканом воды и добавить кусок бородинского или любого другого черного хлеба. Через два дня хлеб вынуть, массу протереть через дуршлаг. В жмых добавить 2 столовые ложки «Геркулеса», воду и оставить при комнатной температуре на сутки. В процеженную водичку добавить по вкусу сахар и соль. Варить кисель при постоянном помешивании. Как только появятся первые пузырьки — готово! В горячий кисель добавить 1 столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла, перемешать и всыпать 1 чайную ложку льняного семени (продается в аптеке). С ним очень вкусно, да и полезно для очищения организма от шлаков, — кишечник лучше работает.

На своем садовом участке

я выращиваю много тыквы, и за зиму мы всю ее съедаем. При приготовлении пищи кладу тыкву в шинкованном виде в любые первые блюда и во вторые — в картошку, тушеную капусту... Еда с тыквой вкуснее, специфический вкус сырой тыквы отсутствует.

Адрес: Масленниковой Кире Владимировне, 150052 г. Ярославль, ул. Громова, д. 12, кв. 24.

«ЗОЖ»: Читатели не однажды присылали нам описания собственных способов приготовления овсяного киселя. Между тем есть, так сказать, классический способ. Принадлежит он подмосковному исследователю Владимиру Кирилловичу Изотову. Предлагаем рецепт.

«Начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры парного молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной водой, высыпав «Геркулес» — 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочнокислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (замой разместить около отопительной батареи). Появление пузырьков и расслоения во взвеси — признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесить фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток, размещенный на дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку выдерживают 16-18 часов, в ней образуются два слоя: верхний — жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний — плотный рыхлый белый осадок — концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем мож-

как термочай как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом...»

БУЛОЧКА ОТ НАСРЕДДИНА

Раньше говорили, все болезни от нервов. Теперь говорят — результат неправильного питания. Решила проверить это на себе. Я и прежде мало ела, а теперь стала еще реже заглядывать в кастрюльки. К слову, второй десяток лет живу без завтрака: просто не хочется утром есть — и все. Ем первый раз, как захочу, часов в 12-13. В этом отношении я человек неорганизованный. Но, наверное, отсутствие системы — и есть моя система. Захотела — поела или выпила какой-нибудь отвар из трав. Не хочется — значит, не надо. Живу по принципу: «Если нельзя, но очень хочется, значит, можно». При моей теперешней диете — захотела мяса, съем куриную грудку без кожи, захотела пирогов — напеку и наемся. Чай «магазинный» не пью давно. Сначала пила чай из семи компонентов: мята, зверобой, смородина, малина, земляника, шиповник, красный клевер. Теперь оставила три: шиповник (для желудка), боярышник (сердце), земляника (голова). Заготовки — все свои. Некоторые пишут, что много трав пьют. Я считаю, пить надо только необходимое. Главное — не навредить себе. Ищу во всем простоту. По вашему совету ем пророщенную пшеницу: это мое. Нравятся травяные ванны — принимаю 1-2 раза в неделю. Летом запаслась травами. В теле чувствую легкость при весе 70 килограммов. Умываюсь сначала горячей водой, затем холодной. Долгое время обливалась, выходила на снег босая, но потом как-то разом бросила. Настроение всегда нормальное, может, потому, что яблоко съедаю вместе с семечками: говорят, в них — суточная потребность в йоде.

Если случается бессонни-

ца, за таблетками и травами не спешу. Встаю и чем-нибудь начинаю заниматься: читаю, вяжу, пишу, шью. Потом ложусь и засыпаю. Могу в уши положить по ватке, смоченной в тройном одеколоне — это помогает уснуть. Зимой можно и подольше поспать. Это летом надо в сад ехать и рано вставать. На участке работаю с удовольствием.

Как-то обнаружила в подмышечной впадине увеличенные лимфатические узлы — размером с куриный желток. Как я испугалась! Нашла целительницу, она посоветовала принимать настойку софоры. Я ее пила 4 месяца и сначала непонятно было, действует она на меня или нет. Потом почувствовала: голова перестала кружиться — отпала потребность в циннаризине. Через 7 месяцев пошла на прием к гематологу: анализ крови оказался благоприятным, а узлы исчезли. Принимаю софору третий год. Только сейчас не постоянно. Настойку делаю сама. Вот ее рецепт. Покупаю на рынке 100 г софоры, дроблю, заливаю 0,5 литрами водки. В темной бутылке в темном месте настойка должна простоять 21 день. Процеживаю, храню в холодильнике. Пью 1 раз в день по 1 чайной ложке после еды. Заедаю одним драже витамина С, запиваю отваром шиповника.

Что еще? Раз в неделю голодаю или устраиваю разгрузочные дни — салатные, картофельные, яблочные, с курагой... Из голодания выхожу с помощью салатов — морковь и яблоко на терке, капусту очень мелко шинкую. Со стороны себя не видно, но точно знаю, если не помолодела, то уж не постарела за последний год.

Вот люди пишут, что кому-то рецепт помог, кому-то нет... Вспоминаю такой анекдот. Съел Насреддин один бублик — не наелся, съел второй — не наелся, съел третий — все голоден. Купил булочку и сразу почувствовал, что сыт. Думает: «И зачем я покупал три бублика, надо было сразу булочку купить».

Вот и в нашем случае: организмы у всех разные, лекарства тоже разные принимают, различны питание, условия жизни. Отсюда и разница в действии рецептов. Человек думает, что ему только последнее помогло, хотя все в комплексе получается.

Адрес: Кропотовой Людмиле Аркадьевне, 424020 Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, д. 95, кв. 4, телефон: (8362) 72-31-07.

ЧТОБЫ ТРУД БЫЛ В РАДОСТЬ

Мои детство и юность прошли в Сибири. Жили мы в Кемеровской области в селе Майск. Как часто я и сейчас «чувствую» запах свежей травы, «слышу» шелест листьев моих любимых берез! И воспоминания, воспоминания... Как же они мне дороги!

Получив диплом педагога, я со своей семьей переехала в Казахстан, в город Джамбул (теперь Тараз). И здесь, выходя каждый день из дома, любовалась красотой гор, садов.

И вот так судьба распорядилась, что три года назад (как и большинство русскоязычного населения) мы вынуждены были переехать в Россию. После многолетней городской жизни хотелось быть ближе к земле, пожить в селе. Поселились в живописном районном центре, в Новой Усмани, всего в нескольких минутах езды на машине от города.

Дом стоял на берегу реки Усманки, прямо перед домом — луг, за ним лесок. Сюда горожане едут отдыхать, купаться, загорать, а вот мы здесь живем. И, несмотря на то, что мы отстроили уже дом, что у нас уже был ухоженный сад с беседкой, розарием и альпинарием, что кругом было много, много цветов, мы все же (когда съезжалась вся наша большая семья) брали продукты, футбольный мяч и

шли в лесок. Разводили костер, жарили сало, пекли картошку и играли в футбол. Или шли на реку. Мы с мужем купались в реке до октября месяца. Вот это было здорово!

Постоянно вместе с дочерью, внуками и мужем ходили в лесок, собирали травы, корни и ветви деревьев.

И вдруг страшный удар... В феврале 2003 года умер муж. Жизнь для всех нас как бы потеряла смысл. И я по настоянию детей и внуков осенью 2003 года переехала в Воронеж, ближе к ним.

Казалось бы, все хорошо устроилось... Но не хватает мне этого простора — лугов, реки, леса. И я тогда еду вроде бы к знакомым, а на самом деле хожу по лугу, лесочку и любуюсь весенним нарядом. Ведь у каждого времени года есть своя прелесть; хотя мое любимое время — зима: деревья в снежном наряде и кругом так светло!!!

Часто наблюдаю этот «муравейник» — город, и глохнет меня тоска. Теперь понимаю многих людей, особенно пенсионеров, почему они уезжают в деревню: хочется быть ближе к природе, к земле.

Но я бы хотела предостеречь людей, особенно пожилых, и сказать, что работа на земле должна быть в радость, а не превращаться в непосильный труд. Лучше всего, чтобы был небольшой участок для цветов, зелени и самого необходимого. А то получается, что, отстроив хоромы, создав красоту в них, в саду и дворе — уже не хочется, да и некогда жить. Уставший,ходишь в дом и ничему не радуешься. Порой мы это осознаем, но уже поздно. Поэтому-то медики и забили тревогу, повторяя: «Труд должен быть в радость». И я полностью разделяю их мнение.

Мне так и хочется сказать: «Люди добрые, присмотритесь к окружающему нас миру — услышите пение птиц, шурша-

ные писты под ногами, по-слушайте хор лягушек. И по мере возможности и сил — приумножьте эту красоту!».

Прошу поделиться опытом лечения послеоперационного зоба (почти полностью удалена щитовидная железа). Может быть, кто-то исключил прием L-тироксина, хотя бы на время, и заменил его чем-то народным?

Подписываюсь девичьей фамилией, вдруг кого-то из своих сибиряков встречу.

Адрес: Бондаревой (Алишевец) Галине Михайловне, 394053 Россия, г. Воронеж, до вос-требования.

С ПРОПОЛИ-СОМ ВСЕ НЕ ТАК ПРОСТО

Я — агроном. Последние 48 лет из своих 80 занимаюсь пчелами и десятилетиями изучал пищевые и целебные свойства меда и других продуктов пчеловодства. Хочу внести поправки и уточнения в опубликованную в третьем номере за 2004 год статью-письмо Маргариты Шахумардановой о прополисе. Чувствую на это свое право, и более того, свою обязанность перед читателями, так как на основании опыта знаю, что прополис с большой концентрацией для применения внутрь НЕЛЬЗЯ кому бы то ни было рекомендовать. Совершенно не согласен с утверждением автора письма о том, что прополис абсолютно безвреден. Это сильнейший антибиотик, и принимать его можно только с осторожностью — лишь по каплям и в очень невысокой концентрации. Внимание! Это — лекарственное вещество с более чем серьезными свойствами. Я помню, как у моего бывшего ученика пчеловода Виталия Александровича Путинцева от прополиса рез-

ко «подпрыгнуло» артериальное давление, и я позвонил одному из самых авторитетных в России пчеловодов — Алексею Федоровичу Синякову. Профессор Синяков воскликнул: «Разве можно в нашем возрасте принимать этот сильнейший антибиотик!» Добавлю, что действительно в первые годы, когда прополис начал входить в медицинскую практику, больным рекомендовалась высокая его концентрация (например, больным туберкулезом — до 50%). Впоследствии выяснилось, что такая концентрация этого в целом замечательного лекарства откровенно вредна печени. Снизили вдвое, но и 25% давали побочные последствия. Вновь понизили. В частности, и, прежде всего, для больных туберкулезом — до 17,5%. Сейчас мы говорим о десяти-шести- и даже четырехпроцентной концентрации прополиса, не более того. Во всяком случае, когда идет речь о лечении желудочно-кишечных заболеваний. Без этого дополнения и уточнения призыв уважаемой Маргариты Шахумардановой: «Держите прополис под рукой» — очень неосторожен.

Разумеется, лечить, например, ссадины, царапины, раны и даже язвы можно и нужно прополисом высокой концентрации.

Так то ж — наружное лечение!

Адрес: Гончаренко Владимиру Марковичу, 644009 г. Омск-9, ул. 20 лет РККА, д. 202 «А», кв. 121.

КАК ПЕНСИОНЕРКЕ ВЫЛЕЧИТЬ ВНУКА?

Много я перечитала номеров «ЗОЖ», постоянно выписываю и вот какой

сделала вывод. В лечении для нас подходят только спорт и травы. Если они, конечно, у нас растут, а если не растут, остается единственное — спорт. Объясняю почему.

Лечение хронических болячек, как правило, предусматривает диету. Но о какой диете вы говорите? Больше овощей, фруктов, соков! Давайте посчитаем. 1 кг огурцов — 90 руб., помидоров 1 кг — 120 руб., яблоки — 50-60 руб., сок 1 упаковка — 25 руб. А еще нужны укроп, петрушка, другие продукты. А пенсия моя составляет 860 руб., на зиму надо угля, дров.

Хорошо тому, кто живет на юге, а у нас на Алтае, сами понимаете, ягода еще своя, а о фруктах только мечтать можем. Я сама инвалид II группы, перенесла два инфаркта, повышенный сахар. Получаю льготные лекарства, но чтобы их захватить в аптеке, муж в половине седьмого идет занимать очередь каждый день. Иногда с первого числа по 17-е, сам тоже страдает гипертонией.

Но, я считаю, это полбеды. У меня больной внук, ему 8 лет. В 4 заболел гепатитом Б, наверное, все знают, что это такое. На сегодняшний день еще ни один человек не вылечился, хотя надеются и лечатся. Один курс лечения стоит 3800 руб. Дочь воспитывает внука одна, мы с мужем помогаем. Представляете ситуацию? А ведь ребенку нужна строгая диета. Как мы можем думать о своем здоровье?

Просила помощи у В.В.Путина. Он передал письмо в наш горздрав, чтобы разобрались. А что толку, у нас на Алтае свои законы. Нас вызвали, обследовали снова. Заключение то же. Выписали лекарство за наш счет и отправили домой. Я, конечно, не понимаю, что это — три креста в крови у

ребенка. Но раз врач сказал: необходимо срочно начать лечить новыми препаратами, значит, дела неважные. Мы собрали 3800, выкупили препараты на курс, а теперь надо снова собирать эту сумму. Было бы у меня здоровье, я бы пошла к любому депутату в прислуги, если бы он оплачивал лечение внука, а с его стола приносила покушать. Тогда, может, и диету соблюдали бы. А то они только обещания раздают народу. Почему дети депутатов учатся, где хотят, все развлечения им доступны, они не знают нужды ни в чем, а мы такого кроху не имеем возможности лечить?

Так обидно, на душе столько накопилось горечи за простых людей. И ничего не можешь изменить. Все в руках тех, у кого деньги. Я знаю: вестник «ЗОЖ» — не политическое издание, но все зависит от политиков.

Скорее всего, мое письмо не будет напечатано, а как хотелось, чтобы многие услышали нашу боль и страдание.

С уважением!

Адрес: Бабушкиной Галине Петровне, п. Павловск Павловского р-на Алтайского края, ул. Тельмана, д. 25.

«ЗОЖ»: Все правильно, Галина Петровна, «ЗОЖ» — не политическое издание, но его покупают 3,5 миллиона человек, а читают, вероятно, все 7 млн. И мы напечатали ваше письмо. Обращение к Президенту страны, как вы видите, не прошло бесследно. Но местные чиновники от здравоохранения, вероятно, что-то «не так поняли»...

В ближайшие дни наш консультант Владимир Степанович Хорошев ответит вам: что делать и в плане лечения, и в плане «политики».

«СВИДЕТЕЛЕЙ» ПРОШУ НЕ БЕСПОКОИТЬ

Пишу уже во второй раз (первое мое письмо попало в № 22 за 2003 г.). Хочу поблагодарить всех сердечно за то, что откликнулись на призыв о помощи. Мне пришло очень много писем и продолжают приходить, число их уже давно перевалило за сотню! Извините, что отвечаю не сразу, но я просто физически не справляюсь с таким потоком корреспонденции.

Прежде всего — это способ борьбы с грибком и всевозможными заболеваниями кожи. Но мне лично помогла урина. Вечером, перед сном делала ванночки для ног из урины, потом мыла ноги с хозяйственным мылом. Через 3 дня зуд и сыпь пропали, но для профилактики еще несколько дней делала ванночки. Этим же способом мама лечила нас (а нас, детей, у нее трое) в детстве от цыпок. Я, вспомнив это, решила попробовать на ногах, подумала, что хуже уже не будет. И не ошиблась. Это же, кстати, подтвердили и письма с рецептами.

Также огромное спасибо Соколову В.И. за его рецепт яблочного уксуса — это очень полезно и доступно каждому, Зайцевой Л.А. за секреты красоты природными средствами и, конечно же, большое спасибо за чудесные стихи (!) и всем-всем просто за добрые слова, за живое общение, за ваши переживания, критика тоже была не лишней.

Но, к сожалению, есть один не очень приятный момент. Меня просто оккупировали свидетели Иеговы, каждое третье письмо — свидетель. И все бы ничего, только письма эти похожи, как под копирку написанные, и цитаты одинаковые, и брошюры, и предложения по разъяснительной работе над Библией. Можно слепо верить в то, что когда-нибудь, очень скоро, а может быть, не очень, свершится чудо — на землю нашу грешную сойдет Бог и вновь одарит детей своих заблудших (в какой уже раз с момента изгнания, по Библии, из рая, потопа всемирного) утерянным раем. Не там ищите! Вот оно, чудо — Бог в каждом из нас. Был человек инвалидом, но надежду не потерял, захотел нужным остаться миру этому, семье своей — и вот он уже не стонет,

не жалуется на судьбу свою, а методически изо дня в день тренировками усердными прогоняет недуг, оздоравливает тело свое. А другой сдается, опять в инвалидную коляску садится и иногда просто до абсурда: так удобнее, быстрее, чем с палочкой, самостоятельно, и еще тысячи причин-оправданий, только чтобы не бороться. И это примеры исцеления не из головы, об этом в вестнике в каждом номере написано! Убогим человека сам человек делает, мысли его, неверие в собственные силы.

Оглянитесь вокруг! Кто хочет рай — тот его творит собой, делами своими, мыслями! А потом: Бог всех людей наделил силами, равными своим (по подобию своему создал человека — сына своего), разве может любящий родитель обделить в чем-либо чадо свое, недодать, утаить? Так почему же тогда многие думают, что он что-то еще не дал? Часто можно слышать: дай, спаси, помоги, Отче! А ведь вспоминают чаще, когда, как говорится, петух жареный в одно место клонет! А спасибо доброе, искреннее за мысли Его (все, что окружает нас, ведь и замыслено было для человека с любовью) животворящие, живое общение душою не в храмах каменных, построенных людьми, а в мыслях ЕГО — на природе. Я искренне рада, что есть люди, и их много, которые не дают творениям божественным исчезнуть, те, кто восстанавливает и приближает рай, но прошу ВАС ВСЕХ: не предлагайте мне ВАШИ услуги — не будьте посредниками между мной и Богом, Ему посредники не нужны!

Не хочу кого-то обидеть этим обращением, но хочу, чтобы свидетели поняли меня однозначно: по делам вашим судимы будете людьми; а пересказывать и объяснять мне слова

и мысли Бога не надо, я сама их услышу и каждый услышит, нужно лишь с творениями ЕГО чаще соприкасаться — с ЕГО живыми мыслями. Я ничего не имею против Библии, но читать эту книгу и понимать ее нужно самой.

Наверное, вестник не лучшее место для подобных высказываний — слишком щекотливый для многих вопрос, но не ответить этим людям тоже не могу: дала слово ответить всем.

Яблочный уксус

по рецепту Соколова В.И.

Для этого нужно хотя бы 3 кг яблок (яблоки лучше приобретать в августе-сентябре, зимой яблоки не те). Чистый яблочный сок (сахар и дрожжи не нужны) разливае по 3-литр. банкам на высоту 6-8 см (здесь не последнюю роль играет площадь соприкосновения сока и воздуха — аэробная ферментация, чем больше площадь, тем лучше), сверху вместо крышки — марля или тряпка, чтобы мошки не проникали. Поставить банки в комнату, но подальше от солнечных лучей и батарей и можете забыть о них на несколько дней или даже недель. При появлении на поверхности светлой пленочки и кисловатого вкуса можно слить жидкость в одну-две банки до верха, прикрыв горлышко марлей или салфеткой. Через 40-60 дней яблочный уксус созреет. Его можно разлить в бутылки и закупорить или просто плотно закрыть и хранить где угодно, избегая лишь солнечных лучей.

Этот способ приготовления упрощенный и надежный, а также превосходит по лечеб-

ным свойствам все известные фирменные.

Семье нужно всего 2-3 литра на год. В основном уксус употребляют вместе с чаем 1-3 чайные ложки на стакан или как больше нравится. Еще уксус этот можно применять и как наружное средство, в том числе и от грибка. Мед лучше усваивается при добавлении яблочного уксуса.

Секреты красоты от Зайцевой Л.А.

Лак для волос: кусок ржаного хлеба прокипятить 5 минут в 0,5 л воды, процедить и остудить, ополоснуть отваром чистые волосы и уложить их в прическу.

Гель для волос: 3 ст.ложки льняного семени прокипятить 3 минуты в 200 мл воды, процедить, остудить и нанести на волосы.

Маска для лица трехслойная омолаживающая, полезная для любой кожи. 1-й слой: «Геркулес» измельчить и смешать с подсолнечным маслом до кашицы. 2-й слой: натереть яблоко на терке и смешать с 1 ст.ложкой меда. 3-й слой: простокваша или йогурт и лимон. Все слои накладываются поочередно один на другой с интервалом 7 минут. 3-й слой, простоквашу, можно обкладывать кружочками лимона, особенно на щеки и лоб. Маску по окончании процедуры смывают прохладной водой, если затем сбрызните лицо минеральной, хуже не будет.

Будьте здоровы!!!

Много как-то получилось, а ведь сжимала изо всех сил!

Власенко Е.В.

г.Москва.

e-mail: lenochek@mail.ru

«ЗОЖ»: Было бы точнее сказать: «От редактора». Да, я уже занес было руку, дабы сократить все, что касается «свидетелей». И, прежде всего, ради спокойствия нашей Елены В. (увы, отчества нет). Но потом я подумал о многих тысячах наших читателей, которых «свидетели» замучили своими посланиями.

Истинные охотники за скальпами!

Стоит появиться адресу, как на автора письма обрушивается поток иеговистских излияний. Кто принимает — ради Бога. А кто не принимает? Много раз я писал в «Колонке редактора»: ни у кого из наших читателей нет обязанности отвечать на письма. Нет! Не хотите отвечать — не отвечайте. Никто не вправе вас осудить. Тем более, когда речь идет о свободе выбора.

Я держу в руках пачку писем, большинство авторов которых просит не называть их фамилии и адреса. Оно и понятно, публичное обсуждение столь деликатной темы, касающейся исключительно женщин, мало приятно. Но замалчивание проблемы не поможет решить дело. Чтобы предпринять какие-то меры, надо знать сущность вопроса. Для беседы об эндометриозе мы пригласили врача гинеколога-эндокринолога из московской клиники «Чудо-доктор» Наталию Юрьевну СМЕРНОВУ.

«ЗОЖ»: Поясните, пожалуйста, что скрывается за непривычным термином «эндометриоз»?

Наталия СМЕРНОВА: Речь идет о разрастании слизистой оболочки матки — эндометрия в окружающие ткани — стенку матки, яичники и брюшину. Заполненные кровянистым содержимым отдельные пузырьки (эндометриоримы), спаянные со своим окружением, постепенно, словно соты, распространяются, занимают все большую площадь. Таким образом, как ручей в весенний разлив, поток крови захватывает все большее пространство, а кисты яичников становятся множественными.

Из-за рецидивирующих кровотечений эндометриомы приобретают коричневый цвет, напоминая горящий порошок. Количество теряемой крови при этом увеличивается. Обычные жалобы женщин на плохое самочувствие, слабость, изменение настроения дополняются новыми симптомами дискомфорта и неприятных переживаний. Уровень жизни резко снижается.

Самые распространенные проявления эндометриоза — боль в низу живота и бесплодие. Боли сопровождают менструацию, усиливаясь во время наиболее обильного кровотечения, возникают в пояснице и крестце, а также при половом акте. Нередко нарушается и цикличность «месячных».

«ЗОЖ»: А каковы при-

чины возникновения болезни?

Н. С.: Причины этого явления пока не установлены. Характерно, что эндометриоз поражает женщин только с наступлением менструаций и с их прекращением почти не случается. По одной из гипотез, источник беды таится в ретроградном, возвратном поступлении менструальной крови. Ведь такая кровь вообще служит благоприятной средой для размножения микробов, вызывающих воспалительные процессы.

Кроме того, эндометриоз — гормонально зависимое заболевание. В циклических процессах, протекающих в организме женщин, большую роль играют нервная система и половые гормоны — эстрогены, непосредственно влияющие на матку. Стрессовые условия, в которых существует большинство из нас, как и весь современный образ жизни, пагубно влияют на гормональную систему.

Многие без ведома врача принимают противозачаточные пилюли, создающие гормональный хаос, поскольку организм «убеждают», что женщина беременна. Мы питаемся мясом животных, перекормленных для скорейшего роста гормонами, едим продукты, загрязненные химикатами и пестицидами, пьем нечистую воду. Мы дышим воздухом, отравленным тяжелыми металлами, которые повышают уровень эстрогена. Репродуктивная система жен-

ДАМСКОЕ

щин страдает и от злоупотребления курением.

Провоцирующими факторами служат и неблагоприятные материально-бытовые условия, перемена климата, хронические инфекции и интоксикации, переутомление и авитаминозы, нарушение гигиенических норм. Сказываются и болезни сердца, крови, желез внутренней секреции, гинекологические заболевания вроде фибромиомы матки, воспаления.

«ЗОЖ»: Вы перечислили столько пагубных обстоятельств, что впору срочно переселяться куда-нибудь на необитаемый остров.

Н. С.: Я назвала сопутствующие, усугубляющие эндометриоз особенности. Естественно, что, меняя образ жизни, можно улучшить ее качество. Ведь недаром природа с помощью менструации очищает организм женщины от значительной части токсинов. Зачем же способствовать болезни половых органов с помощью неправильного питания и режима? Даже простое перекармливание подвергает матку чрезмерному давлению из-за растяжения желудочно-кишечного тракта лишним количеством продуктов и газами. А отсутствие физической активности, пренебрежение спортом вызывают вялость внутренней мускулатуры матки и прилегающих к ней структур. Все эти факторы оказывают свое действие на процесс заболевания, их учитывать необходимо.

«ЗОЖ»: Я так понимаю, что это первый шаг на пути к оздоровлению. Расскажите о лечении.

Н. С.: Ну, всегда сначала нужно четко диагностировать болезнь. Для этого дважды делают УЗИ органов малого таза: на 5-7-й день цикла и 20-22-й. Ус-

тановив точный диагноз и в зависимости от стадии заболевания, назначают лекарственные препараты. Это целый комплекс мер, который включает гормональное лечение, противовоспалительную терапию, поскольку снижен иммунитет, и витаминный курс. Борьба с эндометриозом длится 6-9 месяцев.

Вначале, чтобы уменьшить боли, прописывают нестероидные препараты, свечи вольтарен, диклофенак (индометацин). Но эти лекарства лишь убирают симптомы, а не саму болезнь, против которой применяют гормональные средства дюфастон, норколут, утрожестан. Однако гормональные препараты имеют побочные действия. Например, даназол вызывает увеличение веса тела, отеки, повышенную сальность кожи, поэтому выбор лекарства и дозировка зависят от врача. А неправильное применение препаратов может вызвать наркотическую зависимость и тяжелые осложнения.

Я встречала энтузиастов самолечения, которые пытались улучшить сократительную способность матки с помощью отвара чистотела и получили серьезнейший ожог слизистой желудка.

Сельские лекари издавна использовали настойку спорыньи — гриба, паразитирующего на ржи. Средства из спорыньи вообще широко применялись в акушерско-гинекологической практике благодаря усилению сократительной способности мускулатуры матки. Но препарат из спорыньи ядовит. Чтобы не ошибиться, применять его, конечно, нужно только по назначению врача. Ведь предписанная доза, например, таблетки эрготала, иногда не превышает пол-

НЕСЧАСТЬЕ

торы таблетки в день.

Если в малом тазу существуют спайки, а эндометриомы достигают больших размеров, то прибегают к хирургии, а при наиболее радикальном методе лечения удаляют придатки матки.

Между прочим, одним из эффективнейших способов исцеления служит беременность, когда сам организм вырабатывает необходимые гормоны, восполняя их недостаток.

«ЗОЖ»: А как насчет методов народной медицины?

Н. С.: Конечно, открытие эндометриоза состоялось не сегодня, и травники накопили большой опыт в противостоянии женскому недугу. В основном это сдерживающие кровотечения средства, всевозможные настои (хвоща полевого, полыни, заячьей капусты, семян сельдерея), чаи (из душицы, цветов пижмы, тысячелистника). Очень полезна всевозможная зелень – петрушка, шпинат, листья одуванчика, капуста брокколи, настои ячменя и овсяной соломы.

Ну, а кто не знает о крапиве двудомной! Две столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, доливают до 200 мл и принимают этот настой до еды 3-5 раз в день по четверти – половине стакана.

Аналогично готовят и настой травы горец перечный (перец водяной), который принимают по столовой ложке 3-4 раза в день. Если же это его экстракт зеленовато-бурого цвета и горьковато-вяжущего вкуса, то достаточно 30-40 капель трижды в день.

Столовую ложку травы

пастушья сумка заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 1 час, пьют по столовой ложке до еды 3-4 раза в день. (Или свежий сок, наполовину разведенный водой, по столовой ложке трижды в день).

Перец водяной и пастушья сумка усиливают сократительную способность матки, поэтому их применяют во время менструаций. А вообще травяные добавки используют во время еды в течение нескольких месяцев, регулярно меняя их состав во избежание привыкания организма.

Еще один рецепт. Высушенные огуречные плети (50 г) заливают 0,5 л воды, кипятят 5 минут, настаивают 1 час. Пьют по полстакана трижды в день.

Очень полезен во время менструальных расстройств сок свеклы, особенно если пить его небольшими (по 50-100 мл) порциями 2-3 раза в день. Не переборщите – если сразу увеличить ежедневную дозу до стакана, может начаться сильнейшая очистительная реакция.

Ценное питье представляет собой смесь морковного и свекольного соков (0,5 л ежедневно).

Назову еще 10-минутный отвар из измельченной коры калины (1 столовая ложка на стакан кипятка), который употребляют 3-4 раза в день по 2 столовые ложки.

Литературы по траволечению сейчас выпускается довольно много. Проявите любознательность и подберете подходящие рецепты, которые помогут избавиться от эндометриоза и поспособствуют возрождению вашего организма.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

Телефон клиники «Чудо-доктор»: 276-38-65, ул. Школьная, д. 49 (метро «Площадь Ильича»).

«ЗОЖ»: Милые наши читательницы! В редакционной почте очень много писем с рецептами лечения миомы матки. Немало свидетельств и об успехах такого лечения. А вот о победе над эндометриозом практи-

чески глухо. Если у кого-то есть успешный опыт, рассказывайте! Ну, а пока в дополнение к советам Наталии Юрьевны Смирновой рекомендации врачей – постоянных наших консультантов.

Наталия Владимировна Любимова:

«Если вам поставили диагноз «эндометриоз», обратите внимание на питание. Употребляйте больше продуктов, богатых антипростагландинами. Это скумбрия, сардины, лосось, треска, принимайте также рыбий жир, печень трески.

Ежедневный прием витаминов В, Е, а также кальция, магния может помочь восстановить равновесие уровней содержания эстрогена и простагландина и уменьшить менструальные спазмы.

Избегайте кофеина и сахара. Некоторые травяные сборы могут облегчить боль. Например, валериана, но не применяйте ее более месяца.

Рекомендую такой сбор (каждого компонента берется поровну): череда (трава), тысячелистник, листья мяты, календула, чистотел, зверобой, корень валерианы. Все смешать, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин. Настоять 20 мин. Пить по 100 мл 2 раза в день 1 месяц, перерыв 2 недели и снова повторить. Этот сбор рекомендую и при миоме и мастопатии».

Наталия Борисовна Лапенкова:

«При бесплодии и эндометриозе неплохо попить жидкий экстракт пиона в разведенном 1:2 виде. Доза – 1,5-3 мл три раза в сутки. Настойка пиона восстанавливает нарушенный во время заболевания гормональный уровень.

А вот еще один проверенный рецепт: 100 г сухой измельченной верхушечной части травы донника белого залить 0,5 л водки, настоять две недели. Нужно периодически встряхивать содержимое, затем процедить, а остаток отжать. Принимать по 10-15 капель два-три раза в день до еды. Капли запивать водичкой. Неплохо приготовить настой листьев подорожника и принимать по одной столовой ложке 4 раза в день до еды. А приготовить настой надо так: одну столовую ложку измельченных листьев залить одним стаканом кипятка, настоять, завернув во что-то теплое, в течение двух часов и процедить. Настой готов.

Еще хочу сказать о настое из следующих трав: шалфей – 2 ст. ложки, алтей – 2 ст. ложки, крапива, малина, бузина черная, ромашка, листья и цветы тысячелистника, трава буквицы, мята перечная – все по одной столовой ложке. Травы как следует измельчить, перемешать. Затем взять четыре ложки сбора и залить их одним литром кипятка. Завернуть в одеяло и оставить на полтора часа. Пить по одному стакану 4 раза в день с медом.

И, наконец, хочу предложить женщинам еще один рецепт. В него входят те же травы в том же количестве, но залить сбор надо двумя литрами кипятка. Пить настой так же, как и в первом случае, а оставшейся частью настоя делать спринцевания через день. Курс – 10-15 процедур».



МЕНЯ СПАСЛИ ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ

Хочу рассказать читателям вестника о том, как я избавился от шипицы на подошве и трещин на пятке.

Боль в ступне левой ноги появилась у меня лет 10-12 назад. Я обратился к врачу, которая мне сказала, что эту болячку не лечат. Есть, правда, в городе частная фирма, которая выжигает шипицы жидким азотом. После этой операции человек не может наступить на ногу 7 дней. Что такое жидкий азот, я знаю по работе. Поэтому я пренебрег советом врача и решил терпеть.

В свое время меня «ушли» на пенсию, и я тут же смотался в деревню. Лежать целыми днями на диване и пялиться в черный ящик — телевизор, ожидая своей смерти, не в моем характере.

В деревне у нас была уже построена баня. Хорошая. Вдвоем с женой залили фундамент под дом. Начали возводить стены. Работы — край непочатый. Земли 27 соток. А я к тому же еще пристрастился вырезать по дереву. Это стало чем-то вроде хобби.

Но нога давала о себе знать все больше и больше. К тому же еще появились трещины на пятке на этой же ноге. Пришлось воспользоваться помощью бодожка.

Как-то в один из летних дней решил сходить на речку. Порыбачить. Благо, что речка в 150 м от нас, и караси хорошо клюют. Кое-как туда добрался, а обратно жена на себе волоком притащила.

Приволокла она меня домой, сел я в кресло и крепко задумался: «Как же дальше на свете-то жить?» Думал, думал. И что в дурную голову взбрело? Дай, думаю, натру я подошву настоек цветков картошки.

Крепко она нас с бабушкой выручает. Как только меняется погода, ноги в коленях выкручивает наизнанку — хоть криком кричи. А у нас в Сибири погода часто меняется. Вот мы и готовим настойку раз за разом и ею натираем колени. Помогает быстро.

Вот этой-то настоек я и решил натирать больные ступни и пятку. Но что-то мне сверху или извне подсказало, что натирать подошвы бесполезно. Это не колени. Взял я вату, смочил ее настоек и приложил на пятку и на подошву. Потом обмотал ногу целлофаном, завязал тряпкой и лег спать.

На другой день повторил процедуру. Вижу, что проку никакого, а настойка быстро убывает. Бросил я это дело.

А дня через три, как я прекратил делать примочки, вечером снимаю носок и... Аж мурашки по телу. Кожа с пятки целиком и полностью снялась вместе с носком. Без боли, без каких-либо плохих или хороших ощущений. Посмотрел я на снятую кожу. Ну, точно пятка. Заливай гипсом и получишь слепок пятки.

На другой вечер снимаю носок, а с ним вместе снял кожу... и с подошвы. Уже не испугался, а удивился. Да что же это со мной происходит? Линяю, как змея.

Посмотрел снятую кожу. Снаружи такая же, как снятая с пятки. Перевернул, гляжу, а на коже, недалеко от пальцев, 3 зернышка. Величиной с семечко подсолнуха. Расположены по кругу. Острыми кончиками внутрь. Взял одно, поскоблил. Твердое, как ноготь.

Про себя подумал: «Неужели это и есть та самая шипица, которая меня так долго донимала, и от которой я так легко отделался?».

В моем случае, который я описал, главное — правильная заготовка настоек. Где моя жена взяла этот рецепт, она не помнит.

В июне, как только начинает цвести картошка, жена устанавливает за ней наблюдение. Отдельные цветки ее не интересуют. Вот когда зацветет основная масса картошки, жена засекает этот день. Отсчитывает от него 6 дней, а на седьмой берет литровую стеклянную банку и идет по картошке вдоль рядов и рвет цветы. Ими утрямбовывает банку до краев. Цветы бывают беленькие, голубенькие. В ход идут и те, и другие.

Наполнив банку цветами, жена заливает их водкой. Если у кого есть, можно использовать медицинский спирт. Нальет водки, встряхнет банку, чтобы воздух вышел, опять дольет. Так раза три. Потом банку закрывает крышкой и ставит в темное прохладное место. Не трогает эту банку дней 20-25.

Такую настойку хорошо иметь постоянно. Сегодня она, может, и не нужна, а завтра понадобится. Я, к примеру, применяю эту настойку против межреберной невралгии. Когда она возникает, каждый вечер натираю под мышкой. Боль утихает. Хотя, сознаюсь, полностью избавиться от этой болезни пока не удалось.

Адрес: Зуеку Юрию Александровичу, 650056 г. Кемерово, проспект Ленина, д. 121, кв. 31.

Я — СЫРОЕД И ГОЛОДАРЬ

Я живу в замечательном сибирском городе Томске. Мне 24 года. Уже более трех лет не употребляю мясные продукты, а также рыбу — я сыроед и ничуть не стыжусь этого! А затронул эту тему потому, что не нахожу понимания у своих близких. В родне я — «белая ворона». «Снимаю шляпу» перед такими людьми, как Поль Брэгг, Норман Уокер, Валентин Николаев...

Мало встречаю в «ЗОЖ» письма молодых парней и девушек. Я и сам долго не решался написать, но, как говорится, «накипело». Мое личное мнение: молодежь в России деградирует. Наркомания и алкоголизм стали настоящим «бичом» цивилизации. Может быть, молодежь не пишет, потому что не хватает времени или мешают какие-то иные обстоятельства?

Наверное, в редакцию приходят тысячи людских исповедей, поэтому не буду расписывать свою жизнь «от и до», а расскажу в двух словах. После перенесенного гепатита С болезни посыпались на меня как из рога изобилия: язва, гастрит, колит... После противовирусной терапии совсем отчаялся, опустил руки. Из жизнерадостного парня превратился в законченного пессимиста. Не буду говорить, что произошло чудо, но в один прекрасный день понял, что жизнь на этом не останавливается, и за здоровье надо бороться. Начал с банальных вещей: отказался от мяса и рыбы, стал употреблять овощи и фрукты в сыром виде, отказался от каш, супов и прочих «человеческих радостей». Провел чистки печени и кишечника. В семье стали говорить, что я плохо кончу.

Стал периодически голодать: сначала по 3 дня, затем по 10 и в конечном итоге поставил свой личный рекорд — 31 день! Не могу высказать словами, сколько за это время выслушал упреков и слов осуждения! Очевидно, что человек во время голода и сам по себе ослаблен, поэтому атмосфера должна быть соответствующая, в этот момент голодающему необходимы помощь и понимание, а не «добивание».

Сегодняшний мой образ жизни таков: утром — травяной чай, в обед — фрукты, на ужин — овощной салат или творог, сухофрукты.



Отказался от круп, хлеба, сладостей, мяса, сахара и соли.

И напоследок хотел бы получить информацию на волнующие меня вопросы: напишите, пожалуйста, адреса и телефоны центров лечебного голодания в России. Много читал о Людмиле Александровне Орловой и ее ростовской клинике.

Андрей В.

Томск.

E-mail: waisal@yandex.ru

«ЗОЖ»: Сообщаем координаты ростовского отделения РДТ (разгрузочно-диетической терапии), где работает Людмила Александровна Орлова: 344111 г. Ростов-на-Дону, проспект 40 лет Победы, д. 318/3. Тел.: 8-(8632) 57-45-43.

Наверное, интересным для наших читателей будет письмо Марии Иосифовны Кузнецовой, которая прошла лечение именно в этом отделении.

ВЫБРАЛА ДЛЯ СЕБЯ ЗОЖ

Хочу поделиться радостью. Благодаря совету «ЗОЖ» я прошла курс лечебного голодания в ростовском отделении РДТ, чему безгранично рада.

Мне 58 лет. Болела сахарным диабетом II типа на протяжении 25 лет. Когда состояние здоровья стало хуже некуда, поехала в Ростов-на-Дону. В центре избавилась даже от сопутствующих заболеваний: молочницы половых органов, климактерических приступов. Улучшилось состояние почек, печени. Значительно сбавила в весе, даже устроилась на работу! (А кто сегодня берет подверженных заболеваниям пенсионеров?)

Это письмо для тех, кто отчаялся выздороветь. Хочу

сказать: голод лечит чуть ли не все болезни. Самое главное – сделать первый шаг, поверить в чудо. Но нельзя забывать и о том, что легко вам это в руки не дастся. Важно очиститься духовно, во время голодания помогать организму, а после голода – трудиться.

Сейчас соблюдаю диету без соли и сахара. Выбрала для себя ЗОЖ – без кавычек. Пусть организм кричит: «Дай мне колбасы, конфет, пирожных, селедки, чипсов!» Но я отвечаю: «Без них проживу долго, а вот с болезнями – это вопрос!» После голода не принимаю таблеток от диабета. Мой сахар – в норме. Чувствую прилив энергии, повысилась работоспособность.

Вместе со мной в отделении РДТ голодали 30 человек с различными заболеваниями: цирроз печени, гепатит С, диабет, болезнь Бехтерева, гипертония... И ни один не мог сказать, что голод ему не помог. Все уезжали измученные клизмами, но счастливые. Мы видели результаты лечения по компьютерной диагностике.

Сожалею, что мне удалось проголодать лишь 20 дней. Думаю, что результат был бы лучше, если бы продержалась 40 дней. Я благодарна Людмиле Александровне Орловой, этой чудесной женщине, которая взяла на себя такой тяжелый труд.

Некоторые отвергают голод как метод лечения, но если бы они видели, какие мы стали после этого лечения, то ни у кого бы не возникло сомнений в этом чудесном «лекарстве». Не может быть легких путей в том, чтобы приобрести здоровье заново.

Если у зожевцев возникнут ко мне вопросы, с удовольствием на них отвечу. Только прошу: не забывайте вкладывать конверт для ответа.

Адрес: Кузнецовой Марии Иосифовне, 238710 Калининградская обл., г. Неман, ул. Первомайская, д. 34.

КАК УЖИТЬСЯ С ЭТИМ ПСОРИАЗОМ?

Мне 66 лет. Возраст обязывает заботиться о здоровье, работать над собой. Поэтому следую трем простым правилам: первое – это массаж головы и тела, второе – физзарядка (20-30 минут простых упражнений) и третье – питание.

Именно употребление пищи человек должен регулировать – не переедать и не мешать продукты в кучу, а придерживаться «дружбы» одного продукта с другим. Мясо (если вы его любите и едите часто) нужно есть с зеленью, салатами и запивать чаем в большом количестве, чтобы шлаки не откладывались в организме. Необходимо постоянно следить за работой кишечника. Если возникают трудности с его опорожнением – пейте по утрам льняное масло по 1 столовой ложке натощак и заваривайте чай «Летящая ласточка», который прекрасно чистит желудочно-кишечный тракт. Такой чай продается в аптеках, рекомендации – на упаковке.

У меня псориаз (наследственный), и только очищение кишечника и правильное питание помогают уживаться с ним, и, пожалуй, еще ванночки с солью, содой и чистотелом. Также чистотел можно принимать внутрь, заваривая с утра на 1 стакан кипятка 1 столовую ложку сухой травы, давать ему остыть, процеживать и пить в течение дня небольшими глотками. Такой рецепт помог мне подлечить желудок, печень, кишечник, да и с псориазом стало легче.

Адрес: Климовой Любови Васильевне,

143301 г. Наро-Фоминск, ул. Шибанкова, д. 89, кв. 26.

НЕОЖИДАННОЕ УЛУЧШЕНИЕ ПРИ МИАСТЕНИИ

У меня довольно редкое заболевание – генерализованная форма миастении. Как и все миастеники, все долгие годы принимала таблетки «Калимина». А три года назад у меня появилась еще одна болячка – многоузловой зоб III степени. Предлагали операцию, но я отказалась. Решила лечить щитовидку по методу Н.В. Шевченко. Правда, при этом я продолжала принимать «Калимин», хотя знала, что многие лекарственные препараты несовместимы с приемом смеси. Четыре месяца такого лечения не принесли никакого результата. Тогда я убрала таблетки подальше и 8 месяцев пила одну смесь.

Наступило улучшение: мышцы перестали болеть, я двигаюсь, нормально глотаю, разговариваю, помогаю мужу по хозяйству. Три года назад мы продали в городе квартиру и купили дом на хуторе в Белгородской области. Свежий воздух, работа по хозяйству, в огороде действуют благотворно. Я чувствую себя значительно лучше, да и анализы крови радуют и меня, и врачей.

Так что советую больным миастенией лечиться по методу Николая Викторовича Шевченко. Обращаюсь к читателям «ЗОЖ»: может быть, кто-нибудь знает, как остановить рост узлов щитовидной железы. Напишите.

Адрес: Крутогузовой Вере Стефановне, 309030 Белгородская обл., Прохоровский р-н, х. Калинин.

КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ДОЛЖНО

С первым теплым солнышком люди спешат на свои дачи-огороды: хотят все сделать побыстрее, получше, посадить побольше. Но после зимы, проведенной зачастую на диване с газетой, мышцы и суставы со столь основательной нагрузкой не справляются. А тут ветерок подул, да и от земли еще холодом тянет, — вот и начинается через день-другой после ударного труда ломить поясницу, крутить лопатки, шея едва поворачивается... Явное обострение остеохондроза — самой распространенной болезни позвоночника.

Корреспондент «ЗОЖ» Любовь Ульянова попросила доцента, заведующего отделением лечебной физкультуры Центральной клинической больницы Медицинского центра УД Президента РФ Вячеслава Ивановича ЗУБКОВА рассказать, как облегчить боль в спине, в частности, при шейном остеохондрозе.

По некоторым данным, остеохондрозом страдает 80-90% населения, почти каждый человек хоть раз в жизни испытал боль в спине. Причем женщины болеют в два раза реже мужчин. Чаще всего встречается остеохондроз пояснично-крестцового отдела, затем следуют шейный, далее — грудной и распространенный остеохондроз позвоночника. Основные причины — перенапряжение и травмы. Длительное пребывание в определенной позе, например, сидение за письменным столом или компьютером, и даже ношение сумки на одном плече постепенно приводят к развитию болезни. К сожалению, остеохондроз, так считают многие ученые, сопровождается и естественный процесс старения организма. В этом случае медицина не располагает в полной мере средствами, которые способны вызвать обратное развитие изменений, произошедших в межпозвоночных дисках, но и здесь многое зависит от человека, его желания преодолеть болезнь.

Остановлюсь на шейном остеохондрозе.

Шея — очень важный орган, насыщенный сосуда-

ми и нервными окончаниями. Напряженные мышцы, сдавливая их, нарушают кровообращение, что вызывает не только «ломоту» в шейном отделе, но и высокое артериальное давление, сильные головные боли. Однако они, как правило, проходят, как только человек встанет с кровати. Поэтому, проснувшись с больной головой и повышенным давлением, не спешите сразу же хвататься за анальгин или гипотиазид. Походите по квартире, займитесь утренним туалетом и через 15-20 минут заметите: головная боль ушла сама по себе, а давление нормализовалось или приблизилось к норме.

В остром периоде болезни обычно рекомендуются обезболивающие препараты — индометацин, ортофен, вольтарен. Но самолечением заниматься не стоит — эти лекарства отрицательно влияют на слизистую оболочку желудка, поэтому их следует пить под контролем врача-гастроэнтеролога. Если с желудочно-кишечным трактом есть проблемы, препараты лучше принимать в виде инъекций или свечей. Сейчас выпускается много биодобавок, которые якобы изле-

чивают заболевания опорно-двигательного аппарата. Возможно, они и выводят из организма какие-то вредные продукты, но при остеохондрозе, а тем более простреле, люмбаго, эти препараты не помогут.

При болях рекомендуется носить воротник Шанца — он продается в аптеках, стоит в пределах 200 рублей, но его легко изготовить самому. Возьмите полоску картона (по объему и длине шеи) обмотайте или обшейте ее мягкой пеленочкой, закрепите концы пуговицами или крючками — воротник готов. Он хорошо поддерживает подбородок и нижнюю челюсть, уменьшая тем самым нагрузку на шейный отдел позвоночника. Носить воротник надо не более 2 — 2,5 часа в сутки: мышцы должны не только отдыхать, но и тренироваться. Воротник можно надевать и в профилактических целях: когда работаете, склонившись над письменным столом, или сидите перед телевизором, — в этом случае шея чаще всего разогнута. Воротник уменьшит и усталость водителя в долгой поездке.

В острой стадии остеохондроза больной должен избегать резких движений, больше находиться в покое. Спать надо на полужесткой постели, под матрац рекомендуется положить щит или широкие доски. Подушка должна быть плоской, невысокой, под шею следует подкладывать мешочек с теплым песком или специально сшитый валик с углублением. Это предупредит излишнее сгибание или разгибание шейного отдела позвоночника.

Хорошо снимают боль всевозможные тепловые процедуры — грелки, теплая печь, шарфы, воротники из собачьей или овечьей шерсти. Тепло улучшает кровообращение, которое препятствует возникновению

отеков или застойных явлений. Можно использовать разнообразные растирания, мази и гели отвлекающего характера, снимающие боль — к примеру, те же пчелиный и змеиный яд. Однако популярная мазь «Финалгон» при шейном остеохондрозе требует осторожности: кожа шеи очень чувствительна — возможен ожог. Весьма эффективен при растирании больных участков препарат «Кармолис» — лечебный комплекс из 10 целебных трав, изготовленный по рецепту монахов более 600 лет назад. Им лечили спину, когда еще не было медикаментозной терапии. Вначале эта обезболивающая жидкость немного холодит, потом разогревает больное место, хорошо снимает отек. Однако в домашних условиях такой настой, к сожалению, приготовить невозможно.

Зато физиотерапевтическое лечение на дому стало сейчас чуть ли не обыденным делом: многие имеют различные аппараты и массажеры. В том числе и те, что рекламирует «ЗОЖ». Эффективны роликовые массажеры — ручные и навешиваемые на спинки стульев. Они удобны тем, что их можно использовать, сидя, например, перед телевизором — применение особо не утомляет, а польза несомненна. Правда, и физиотерапевтические процедуры, и растирания мазями приносят облегчение лишь на время. Периодически их приходится повторять.

Особо надо следить за осанкой детей, ибо сколиоз, искривление позвоночника обычно ведут к остеохондрозу. Сердобольным родителям не стоит во что бы то ни стало добиваться справки для освобождения ребенка от уроков физкультуры — занятия в спортивном зале во вред еще никому не шли. Не случайно на первом месте при раз-

БЫТЬ ДВИЖЕНИЕМ К ЗДОРОВЬЮ

личных видах остеохондроза после завершения острой его стадии — упражнения и лечебная гимнастика.

Перед тем как их рекомендовать, назову два обязательных условия: при выполнении упражнений не должно быть никаких болевых ощущений. В острой стадии заболевания, повторяю, лечебная гимнастика противопоказана. Хочу также предостеречь любителей «размять позвонки»: энергичные, продолжительные круговые движения головой, да еще с большой амплитудой, после утомительного сидения в одной позе только увеличивают нестабильность шейных позвонков, а при наличии остеофитов (костных разрастаний) могут привести к сдавливанию позвоночной артерии.

И второе. Любое движение при выполнении упражнений должно быть осмысленно. У нас, к сожалению, как-то принято — делаешь лечебную гимнастику, а думаешь о чем-то постороннем. Между тем все восточные школы в основу своих учений вкладывают тезис о неслучайном соединении движения и мысли, о его благотворном влиянии на организм.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. Лягте на спину, под голову — небольшая плоская подушка. Приподнимите голову и удерживайте ее в этом положении.

2. Лежа на спине, давите затылком на подушку.

3. Лежа на боку, приподнимайте голову на 1-3 см, удерживайте ее в этом положении.

4. Лежа на боку, давите головой на подушку.

5. Лежа на животе, приподнимите голову на 1-3

см, удерживайте ее в этом положении.

6. Лежа на животе, давите головой на подушку.

7. Повороты головы. Обхватите ладонями голову под нижние челюсти с обеих сторон и слегка «приподнимайте» ее.

8. В этой же позиции делайте наклоны головы вперед.

9. Та же позиция — наклоны головы в стороны.

10. Положите ладони на лоб, давите головой вперед на ладони.

11. Положите ладони на затылок. Аналогичное давление назад.

12. Поочередно кладите ладонь на правое и левое ухо. Давите головой на ладонь, как в предыдущих упражнениях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- Время удержания головы в упражнениях №1, 3, 5 следует постепенно увеличивать от 10 до 60 секунд.

- Время статического (то есть без какого-либо движения) напряжения мышц в упражнениях №2, 4, 6, 10, 11, 12 постепенно увеличивать от 1 до 10 секунд.

- Помощник должен слегка приподнимать голову больного, добиваясь полного расслабления мышц шейного отдела позвоночника.

- Максимальное количество повторений упражнений №7, 8, 9 не следует увеличивать более трех раз за один подход.

- Если при выполнении упражнений появляются боль, головокружение, тошнота, это движение следует уменьшить по амплитуде и степени мышечного напряжения, выполнять только в ту сторону, где не возникают болезненные и неприятные ощущения, или исключить его совсем.

«ЗОЖ»: Мы неоднократно помещали на страницах вестника рецепты

читателей, народных целителей, представителей официальной медицины, в которых рассказывалось, как если не избавиться совсем, то хотя бы на время устранить или уменьшить боль в спине. В основном предлагались различные мази, компрессы и составы для растираний больных мест. Читатели советовали использовать кашлицу из лопуха, делать компрессы из его листьев, смазав медом, натирать спину настойкой сирени... Приведем некоторые из советов.

НЕ ЗНАЕТ ПОРАЖЕНИЙ ЗВЕРОБОЙ

Наш хороший знакомый — сельский фельдшер из Краснодарского края Николай Николаевич Штаб рекомендовал зверобойное масло, которое нетрудно приготовить самому. Берется 0,5 л оливкового масла, еще лучше облепихового, а при отсутствии таковых — кукурузное или подсолнечное нерафинированное. Масло ставят на водяную баню, кладут в него 150 г цветов зверобоя или верхушек мелко нарезанной травы зверобоя и кипятят 30 минут. Затем снимают с огня, три дня настаивают, процеживают, отжимают траву и хранят в прохладном месте. Зверобойное масло втирают в кожу вокруг позвоночника, лучше — после горячей ванны — ежедневно или через день. Курс — 10-12 процедур. Зверобойное масло глубоко проникает в ткани позвоночника, способствуя регенерации хрящей. Результат, по мнению Николая Николаевича, всегда хорош.

ДОЛОГ ВЕК «БАБУШКИНОЙ РАСТИРКИ»

Однако «пальма первенства» читательского признания принадлежит, пожалуй, «бабушкиной растирке». Ее

рецепт был опубликован несколько лет назад, и, судя по письмам, он один из наиболее действенных и простых. Читатели до сих пор с восторгом пишут, как это средство помогло им в лечении остеохондроза, а также болей в суставах. Те же, кто начал читать «ЗОЖ» недавно, просят повторить рецепт. Думается, сегодня как раз тот случай, когда вспомнить про «бабушкину растирку» сам остеохондроз велел. Вот ее рецепт.

Возьмите 300 г спирта, один флакон (10 мл) камфарного спирта, один флакон (10 мл) йода и 10 таблеток анальгина. Все перемешайте, настаивайте в темном месте 21 день. Некоторые нам писали, что из-за сильных болей у них не хватало терпения ждать три недели, пока состав «созреет», начинали применять его тут же. Растирка оправдывала ожидания!

ДОПОЛНИТЕ МАССАЖ НАСТОЕМ ТРАВ

Хотим также напомнить рецепт профессора Иванченко. Это сбор трав, обладающих мочегонным, противовоспалительным и кровоочистительным действием.

Итак, крапива двудомная (листья), плодоножка вишни, можжевельник обыкновенный (плоды), толокнянка обыкновенная (листья), первоцвет весенний (цветы), бузина черная (цветы), липа сердцелистная (цветы), лист березы. Все это берется по 1 чайной ложке и заваривается литром кипятка. Настаивается ночь в термосе, процеживается. Пить по 0,5 стакана через час после еды 2 раза в день 1,5-2 месяца. Такой сбор профессор Иванченко советует применять вместе с массажем позвоночника, что позволяет улучшить обмен веществ межпозвоночных дисков, замедлить происходящие в них возрастные изменения.

КТО НЕ РИСКУЕТ, ТОТ ШАМПАНСКОЕ НЕ ПЬЕТ

Эта встреча состоялась довольно давно — лет десять назад. Моим собеседником был руководитель американской общественной организации «Бегуны мира — за мир без голода» господин Дэн Дрю, семейный врач по профессии. В ту пору это был высокий подтянутый рыжеволосый 47-летний человек, отец большого семейства из городка Джаспер, что в штате Индиана.

— Доктор Дрю, хотелось бы поговорить прежде всего о беге — джоггинге, как называют его у вас на родине. В нашей прессе появились сообщения, будто мода на джоггинг в США прошла, и большинство американцев от него отказались, увлекшись ходьбой.

— Не представляю, откуда у вас такие сведения.

— Из ваших же газет и журналов.

— Ну, мало ли что и как в них пишут... Берусь утверждать, что слухи о закате моды на джоггинг — у вас, кажется, он называется бегом трусцой — абсолютно несостоятельны. Просто у нас по каким-то таинственным законам рекламы то вдруг начинают расхваливать оздоровительный эффект аэробики Джейн Фонды, то принимаются превозносить замечательные преимущества ходьбы, то поднимать престиж велосипеда...

— Сколько же у вас в США, скажем, поклонников джоггинга и сколько ходьбы?

— Не берусь назвать точные цифры. Главное состоит в том, что я не стал бы делать каких-то категорических разграничений между бегом и ходьбой. У нас очень многие сочетают в занятиях бег и ходьбу или выбирают то или иное упражнение в зависимости от сиюминутных обстоятельств.

Что же касается цифр, то в моем городке живет примерно 10 тысяч человек. Около трех тысяч занимаются оздоровительным спортом, так сказать, спортом для себя. Среди них примерно тысяча человек

отдают предпочтение бегу. То есть говорить о каком-либо падении интереса у американцев к бегу было бы неправильно. У нас повсюду и в любое время встретишь бегущих — одиночек, группами, семьями...

— Но ходьба популярна тоже?

— Я же говорил: мы не делаем особых различий. Скажем, Мерилен — моя жена — довольно давно уже бегают для здоровья. Даже участвовала в Чикагском марафоне. Но когда к ней приходят подруги, у нее есть две-три очень близких подруги, они ходят.

— Не понял. Подруги — люди близкие именно по увлечению ходьбой?

— Нет, это просто подруги. Но в Америке сейчас не модно, как было еще в недалеком прошлом, собираться для общения в домах — посидеть за чашкой кофе или чая. Все более утверждается такой способ общения с друзьями, как прогулка. Бег здесь меньше подходит, ибо у каждого — своя скорость, а темп прогулки устраивает практически всех.

— Кстати, вы бегаєте?

— Разумеется. Час в день.

— Дэн, вы ведь врач?

— Да, семейный врач. Обслуживаю определенное количество семей. Знаю, точнее, должен знать, все о каждом члене каждой семьи в плане уровня здоровья, образа жизни, предрасположенности к тем или иным болезням, наследственности. Я связан с членами этих семей от их рождения и до смерти. Лечу и детей, и взрослых. Или консультирую, что

необходимо им предпринять, куда обратиться в тех или иных сложных случаях.

— И в этих семьях вы пропагандируете бег?

— Да, я очень многих обратил в свою веру.

— К сожалению, среди наших врачей слишком много расхождений во взглядах на пользу бега.

— Чему тут удивляться? Среди наших — тоже. Особенно ужесточились споры после внезапной смерти Джеймса Фикса — американского основоположника и теоретика джоггинга.

— Но ведь другой специалист — Кеннет Купер утверждал, что Фикс страдал тяжелым сердечно-сосудистым заболеванием. Зная о своем недуге, о подстерегающей опасности, он все же продолжал бегать.

— Он правильно делал. Мое мнение и мнение многих моих коллег состоит в том, что если бы Фикс не бегал, то умер бы на десять лет раньше.

— Вы не замечали, что все эти, хотя и редкие, но все же несчастные случаи происходят от незнания, как бегать. У вас есть своя методика?

— Да, обязательно. И я предлагаю ее всем, кто обращается ко мне за советом.

— Считайте, что я обратился.

— Хорошо. Главный принцип: на первых порах важна не дистанция, а исключительно время бега. 30 минут — хорошо, 60 — отлично.

— Вы предлагаете сразу 30 или 60 минут бегать?!

— А что здесь такого?

— Но если человек не может?

— Может же он ходить! Пусть идет, какие-то отрезки при этом пробегая. Хотя бы очень короткие и очень-очень медленно. Но главное, повторяю, время. Надо твердо пообещать себе, что будешь заниматься 60 минут, и сдерживать свое слово. Так вот, пер-

вые две-три недели вы бегаєте или ходите на каждый третий день. Следующие две-три недели делаете точно то же, но уже через день. Затем, если все идет хорошо, приступайте к ежедневным занятиям.

— Но ведь тот же Кеннет Купер говорит, что безопасность занятий, достижение их оздоровительной цели лежат в пределах 20–30 минут бега в день или 20–25 километров в неделю. В противном случае вы бегаєте не за здоровьем, а за чем-то другим.

— Я ни в коем случае не возражаю против взглядов Купера. Но кто, скажите мне, занявшись джоггингом, не загорается стремлением выйти на старт какого-то пробега? Пусть 10–12-километрового. И здесь нужно иметь какой-то запас прочности. Поэтому я настаиваю на часе, хотя всегда напоминаю: не думайте о скорости. Она — ваше личное дело. Стало трудно бежать — идите. Это тоже прекрасно.

— Но ведь сегодня 10–12 километров, завтра — все двадцать, а послезавтра — марафон. Но ведь и вокруг марафона идут нескончаемые споры. Однако вокруг долгого бега с целью оздоровления, и марафона в том числе, идут нескончаемые споры относительно целесообразности, возможного риска...

— К сожалению, и у нас, и у вас многие врачи слишком ленивы. И не только для того, чтобы бегать, но и для того, чтобы постичь философию бега. Цель врача — свести к минимуму боль и риск. И марафон для врача в этом плане — парадокс. Марафонец должен терпеть боль и идти на риск. Большинство людей выбирают такой образ жизни, который обеспечивает комфорт и безопасность. Марафонцы выбирают дискомфорт и смотрят опасности в лицо.



Но я сомневаюсь, чтобы жизнь первых, лишенная естественных эмоций, гарантировала бы более высокий уровень здоровья, нежели жизнь, которую ведут бегуны, в том числе и приверженцы марафона.

— Значит, фактор опасности, риска вы рассматриваете как благо?

— Да, жить — значит рисковать. Попытаюсь объяснить свою философию. Сегодня в организме человека открыты химические вещества, которые осуществляют тонкую регуляцию всей нашей нервной деятельности, лучшим образом влияя на самочувствие, поднимая тонус и предохраняя от депрессий.

— Вы имеете в виду эндорфины?

— И их, и многие другие. Одни из них выделены, но мы не знаем точного их предназначения, другие предполагаются. Но главное, что все эти вещества вырабатываются с помощью физических упражнений. Сталкиваясь с депрессивными состояниями своих пациентов, я всегда задаю им вопрос: «Вы видели дровосека, который бы пребывал в депрессии?». Но это еще не все. Мы много говорим о гиподинамии. Однако — и это очень возможно — страшно не то, что ваше сердце бьется лениво и медленно гонит по сосудам кровь, и не то, что слабеют мышцы. Главное, может быть, состоит в том, что при гиподинамии не работает этот самый химический завод.

Кстати, я знаю много случаев, когда к бегу обращались люди в возрасте уже за семьдесят. По всем морфологическим показателям этим людям была бы, казалось, полезнее ходьба. Однако именно бег, присутствие ситуации риска, давал положительный эффект.

— Что ж, убедили. Не случайно, видно, в России говорят: «Кто не рискует, тот шампанское не пьет...».

— О, это сказано очень верно.

Анатолий КОРШУНОВ.

КАК Я ОБРЕЛ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

Впервые «ЗОЖ» попал мне в руки в 2002 году — это оказался №2 (203). На его обложке было два анонса публикуемых в номере материалов: «Тем, кто хочет похудеть» советы профессора Фролова и «О пользе бега трусцой» рассказывает Н.Штаб. Мне как любителю спорта был сразу нанесен удар справа и слева, и все — ниже пояса. При росте 168 см я всегда имел вес 67-68 кг и был уверен, что его увеличение мне не грозит, а если и «потянет» вверх, то сумею сбросить лишние килограммы, поскольку знаю, как это сделать.

Так вот, на день приобретения «ЗОЖ» мой вес достиг 82 кг — где-то на 14-15 кг выше нормы. Я уже не мог, как прежде, при необходимости «рвануть» за автобусом или легко взбежать по лестнице на эн-ный этаж, не задыхаясь. При этом я понимал, что теперь мне необходимы режим и норма в питании плюс физические тренировки. И — никаких таблеток для похудения!

Памятный день: 13 марта 2002 года я вышел на наш стадион «Авангард». Конечно, к этому времени уже делал некоторые упражнения — отжимы, подтягивания на турнике, наклоны. Очень важно выполнять их четко, будто кто-то на вас смотрит со стороны. И еще — чем труднее упражнение, тем лучше. Раньше я делал «мостик», сейчас немного опасаюсь, но уверен — буду его делать снова. И вставать с него! На упражнения затрачивал 35-45 минут. Должен заметить, любовь к спорту в свое время привела меня в школу, где я 6 лет проработал физруком. Всегда выполнял с ребятами упражнения, которым их учил. По спортивным достижениям наша школа постоянно находилась в числе лучших. Однако отвлекаясь, как говорится, от темы.

И вот я на стадионе. Еще было холодно, и я соответственно оделся, даже обул резиновые сапоги. Одолеl один большой круг, решил продолжить, тем более стадион мне родной — десятки лет бегал здесь на коньках. И так трусцой — круг за кругом, круг за кругом накрутил их сразу десяток! Даже сам не мог поверить! Домой пришел, мокрый от

пота. Сразу в ванну, потом взвесился — потерял после бега 2 кг с хвостиком. Попил чаю и лег отдыхать. Через три часа встал, слегка поел, размялся. Усталость прошла, ничего не болело. Вечером — снова на стадион. Жена думала, что смалодушничая, но только не я! И вновь — 5 км, потом снова — ванна, отдых и пр. Должен заметить, что ограничивать себя в приеме жидкости не следует: организм обезвоживается очень сильно, поэтому пейте, как обычно, даже больше — соки, чай, воду. Хорошую сытность создает геркулес, заправленный любым растительным маслом и в меру подсоленный. Как известно, овес — любимый корм прекрасных и сильных животных — лошадей. Он не дает жировых отложений, а сил прибавляет достаточно, да и вкусен к тому же.

Так упорно, день за днем, я работал над собой до 1 апреля, в результате чего сбросил вес до 65 кг. Меньше бегать не стал. Решил, лучше буду включать в питание калорийные продукты — сливочное масло, сыры, яйца, особенно фасоль, богатую на калий и магний, мед, фрукты... Одним словом, все, что хочется, но, разумеется, в меру. А эту меру каждый должен определить для себя сам и при постоянном контроле веса.

Конечно, через 3-4 дня с начала тренировок тело будет жутко ныть, болеть, но останавливаться ни в коем случае нельзя! Спустя неделю все пройдет, и вы обретете легкость. Желание заниматься только усилится, однако строго контролируйте артериальное давле-

ние, прислушивайтесь к самочувствию. Когда желаемый вес будет достигнут, заметите, что и фигура стала стройнее.

Летом в свои 66 лет я пробегал каждый день сразу по 10 км на природе за городом. Но затем, наблюдая за весом, сократил — стал бегать через день-два, так как пробегать, скажем, по 5 км ежедневно уже не мог. Тянуло непременно на 10 км. У нас в городе есть бегуны, которые носятся по улицам и даже по проезжей части. Эти молодые люди накручивают по 15-20 км. Однако не советую заниматься бегом в условиях загазованности от выхлопных газов: потом придется горько сожалеть. Да и по асфальту бегать не стоит — жесткость дороги тоже отрицательно сказывается на здоровье. Самое лучшее — лесная зона, свежий воздух и спокойная обстановка.

Добавлю, что зимой я хожу на лыжах в приятную погоду. С учетом разной работы по дому физических нагрузок вполне хватает. Вес — в пределах 70 кг, иногда чуть больше. Летом их сброшу за пару тренировок. Если кто-то подумает, что сердце у меня сильное, это не так: порой пощипывает, покалывает. Поэтому в кармане всегда имеется валидол — на всякий случай. Но пока в лекарстве нужды не было.

Адрес: Цышко Владимиру Ивановичу, 642007 Казахстан, Северо-Казахстанская область, г. Петропавловск, ул.Алтынсарина, д.7, тел.: 34-49-71.

«ЗОЖ»: М-м-да... Владимир Иванович у нас, конечно, в некотором роде максималист. Начинать сразу с 10-километровой трусцы, даже при наличии спортивного прошлого, мы бы никому из наших читателей не посоветовали: нагрузка слишком велика. То есть «первые шаги» должны быть спокойнее, легче, осмотнительнее. Не истязайте себя. Напротив — относитесь к себе с любовью.

СТАРАЮСЬ НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ И НЕ НЫТЬ

Если бы не моя болезнь, то, наверное, не узнала бы о существовании «ЗОЖ». Два года назад обнаружила узелок в левой груди. Онколог на приеме успокоил, — мол, мастопатия, и притупил мою бдительность. Три месяца принимала мастодинон, а узелок все увеличивается. Прошла 30 курсов у экстрасенса — узелок все растет... Опять пошла к онкологу, он посмотрел — на операцию! Вот так моя мастопатия превратилась в рак 2-й степени. Удалили часть молочной железы, много лимфоузлов. Сентябрь 2002 года был шоковым для меня и родных.

Сразу, как выписалась из больницы, пошла в книжный магазин, купила книгу о лечении рака, в которой была сноска — «ЗОЖ». Что это значило, никто из моих знакомых не знал. Пришла мысль поискать информацию в Интернете. И Интернет выдал мне статью «Рак умирает своей смертью» из вестника «ЗОЖ», где речь шла о применении золотого уса. Я тут же пошла на почту и выписала «ЗОЖ» на второй квартал 2003 года. Когда получила первый но-

мер, то узнала, что аббревиатура «ЗОЖ» расшифровывается как «Здоровый образ жизни». Стала читать, и на меня дохнуло такой энергетикой, что прямо в краску бросало! Теперь я — ваша поклонница и с нетерпением жду каждого номера газеты.

После операции мне назначили 10 курсов облучения и 6 — химиотерапии. В мае прошлого года лечение завершили, не дав никаких рекомендаций, назначив только периодические проверки. Когда облучалась, ежедневно принимала по 3 столовых ложки сока подорожника, по 50 г водки, зубок чеснока и немного сала. Заваривала также 3 раза в день по пакету «Фитогора». После облучения начался сильный кашель, врач предположил, что, возможно, задета легочная ткань. Мне посоветовали такой рецепт: выпивать 3 раза в день по стакану парного молока с одной столовой ложкой 5-звездочного коньяка и столовой ложкой меда. Пить до излечения. Парного молока у меня не было, поэтому я подогревала обычное магазинное молоко и для усиления эффекта добавляла 2 столовые ложки коньяка и мед — по рецепту. Буквально через несколько дней кашель стал стихать. Теперь при простуде мы

пользуемся этим рецептом, выпивая молоко с указанными добавками на ночь. Очень хорошо помогает.

После «химии» я пару месяцев отдохнула. За это время настояла на водке корень сабельника и потом 2 месяца пила эту настойку 3 раза в день до еды по столовой ложке и параллельно принимала перекись водорода по схеме И.П.Неумывакина, начиная с одной капли и заканчивая десятью. Каждое утро заваривала 6-7 сухих цветочков календулы. Потом решила попить настойку чистотела на сыворотке — по 50 г до еды 3 раза в день. И вот еще что вспомнила по поводу настойки чистотела. Перед операцией пила ее целый месяц, и лаборантка сказала, что в моем узле были найдены мертвые клетки. Не чистотел ли тому причина?..

Узнала адреса некоторых целителей, написала им, спросила, были ли в их практике случаи исцеления от рака молочной железы? Из Липецка мне сразу же пришла посылка с травами — настойка болиголова, полынь, душица, морозник, настойка каштана. Пила 80 дней. Болиголов — с 1 капли до 40, потом на снижение — до 1 капли, — утром натошак на стакан воды. Морозник — утром на кончике ножа за полчаса до бо-

лиголова. Настойку каштана — в обед и вечером за 20 минут до еды по 20 капель на 50 мл воды. Полынь и душицу чередовала по 4 дня. Остается надеяться, что лекарства принесут пользу.

Мне 45 лет, но годы я не чувствую, кажется, такая же молодая, хотя, как шутит, одна знакомая, пора уже в колодец смотреть, а не в зеркало. Дочери мои — взрослые, студентки. Стараюсь никому не жаловаться, не ныть. Конечно, бывает, неважно себя чувствую, тошнит, но говорю, что все нормально. Кстати, на больничном была, только когда в больнице лежала, а потом на все курсы химиотерапии с работы лишь отпрашивалась, а после капельницы — сразу назад. Утром делаю зарядку, «хожу» на ягодичах. Я вообще — человек движения, люблю много ходить пешком, работать на дачном участке, люблю свежий воздух, когда пахнет землей, а рядом лес. Словом, стараюсь о плохом не думать. А теперь вместе с читателями «ЗОЖ» пытаюсь найти подходящий рецепт или совет, чтобы обрести здоровье и надежду на счастливую старость. Будьте и вы все здоровы!

Адрес: Федчук Г.В., 224013 Беларусь, г. Брест, бульвар Космонавтов, д.118, кв.16, тел.: 20-34-51.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА — ПРОТИВ РАКА

Раковые заболевания приобретают все более массовый характер. К тому же они «помолодели», поражая людей в самом трудоспособном возрасте. Ежегодно от злокачественных новообразований в мире умирает не менее 5 миллионов человек. Пик заболеваний приходится на возрастную группу 55-65 лет.

И хотя еще до настоящего времени истинная причина рака не выяснена, но можно достоверно говорить о том, что учащение раковых недугов среди населения связано как с неблагоприятной экологической, в том числе и с радиологической, обстановкой во многих районах мира, так и с нерациональным питанием и особенно с курени-

ем. По мнению ведущих специалистов, почти каждый второй человек мог бы избежать беды, если бы рационально питался и не курил.

Излечим ли рак? Да, излечим, особенно на первых стадиях болезни. Да и на более поздних стадиях злокачественного процесса благодаря заметным достижениям в области онкологии возросли шансы на излечение. Само собой разумеется, при первых же признаках недуга больной должен своевременно обратиться к специалисту.

Предлагаемые нами рецепты будут хорошим дополнением (подчеркиваем это) к назначенному врачом лечению. И хотя в народной медицине описываются случаи излечения больных от

раковых заболеваний (даже запущенных), все же главным здесь является слово врача-специалиста.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Предстательная железа расположена в малом тазу между прямой кишкой и лобковым симфизом. Эту железу по праву называют «вторым сердцем мужчины». Ее роль в детородной функции и потенции довольно велика.

Частыми заболеваниями этого органа являются простатит, которым страдает довольно большой процент мужчин, и аденома, которая также нередко диагностируется у мужчин старше 50 лет. Аденому расценивают как предраковое заболевание.



«ЗОЖ»: Милая наша Г.В.Федчук, вы все делаете правильно. И очень хорошо, что подходите к лечению своей «болячки» комплексно, варьируя прием различных трав, препаратов... Мы вместе с вами надеемся, что усилия принесут пользу. Мы бы советовали вам познакомиться со взглядами на лечение рака доктора Нерезова. Интервью с ним было опубликовано, точнее – повторено, в 1-м (253-м) номере вестника за 2004 год.

В принципе, успех, как правило, сопутствует тем, кто стремится как можно больше узнать о своей болезни и применять знания на практике.

МОЮ ИСТОРИЮ БОЛЕЗНИ НАШЛИ В КАРТОТЕКЕ УМЕРШИХ

К сожалению, с малых лет я относилась к своему здоровью наплевательски: летом часами не вылезала из речки, сильно замерзала, в результате всегда одолевала кашель, гнойная ангина, ячмени. Прав-

да, с возрастом все прошло. Но в середине семидесятых годов, когда мы с мужем переехали в Якутию, искупалась в ледяной реке Лене. Потом зимой сильно переболела, после чего остался сухой кашель и какой-то комок в горле. Курс лечения ничего не дал, и я прокашляла целых 7 лет, пока в январе 1986 года не почувствовала себя как никогда плохо. Вдруг сильно побледнела, губы и язык приобрели фиолетовый оттенок, стали отниматься руки, все тело покрывалось холодным потом. Затем появилась боль в левой нижней части легких, начали болеть суставы. Муж отправил меня на Украину к родителям и там был поставлен диагноз – запущенная форма рака легких. Однако я твердо решила не сдаваться.

Зная, что раковые клетки гибнут при нагревании крови, все лето жарилась на солнце вопреки запретам врачей и пила настой чистотела по стакану в день. В итоге мое состояние к осени заметно улучшилось, изменился в положительную сторону и анализ крови. Но с приходом зимы все резко пошло на спад: сильно распухли ноги, в теле появилась отвратительная дрожь, волосы начали клочьями выпа-

дать. Чтобы хоть как-то согреться, целыми днями сидела возле горячей духовки и прогревала спину. Со временем стала замечать, что боли в легких немного уменьшаются, становится как-то легче. Тогда я подумала: если летом на солнце число кровяных телец в крови увеличилось и мое состояние улучшилось, значит, и зимой надо прогреваться, только еще сильнее. Несмотря на то, что меня уже трудно было отличить от мертвеца, решила провести на себе последний эксперимент.

Ежедневно не меньше часа стала греть спину возле раскаленной духовки аж докрасна. Обескровленное тело воспринимает такую процедуру очень тяжело – оно сразу покрывается красными пятнами. Через некоторое время гной, который накопился в легких, начал откашливаться вместе с кровью. Это неприятное явление длилось около недели, но потом я почувствовала себя заново родившимся человеком, ко мне стали возвращаться силы. Когда появилась уверенность в правильности эксперимента, решила на ночь ложиться на электрогрелку длиной 80 см. Через год после таких интенсивных тепловых про-

цедур остались только незначительные боли в легких и позвоночнике. Но до полной победы было еще целых четыре года. Прогревание возле духовки я потом отменила, но с грелкой не расставалась все это время. В 1991 году вновь прошла обследование в онкологии, и рака у меня уже не обнаружили. А мою карточку в регистратуре нашли в картотеке умерших: сказали, что с таким диагнозом больше двух лет не живут.

С тех пор главными лекарствами для нашей семьи и родни стали тепло, грелка, горячие содовые растворы, травы и йод. Содовыми припарками, например, я вылечила мамину ногу от гангрены после открытого перелома. Эти очень эффективные методы всем давно знакомы, только о них многие позабыли. Вот я и напомнила.

Адрес: Клевец Ларисе Ивановне, 92723 Украина, Луганская обл., Старобельский р-н, с.Подгоровка, ул.Калинина, д.25.

«ЗОЖ»: Лариса Ивановна, признаться, о подобном методе лечения рака приходится читать впервые. Может, что-то важное осталось «за кадром»? Напишите.

Серьезными факторами риска рака простаты являются злоупотребление животными жирами и мясом, а также интимные отношения со многими женщинами. Гонорея, особенно неоднократная, способствует развитию ракового процесса в простате.

Начальные стадии рака предстательной железы длительное время протекают бессимптомно и выявляются при профилактических осмотрах. Поэтому страдающим простатитом и особенно аденомой железы следует периодически посещать уролога.

До появления метастазов, когда больной может быть успешно прооперирован, наблюдаются жалобы больного на те или иные расстройства мочеиспускания (как и при простате и аденоме).

К назначенному врачом лечению

народная медицина рекомендует:

— *Чага* (гриб березовый). 1 часть измельченного гриба (перед этим гриб хорошо обмывается теплой кипяченой водой) залить 5 частями (по объему) кипяченой воды с температурой не выше 50°C. Настоять двое суток, после чего воду слить, отжать осадок. Пить по 1 стакану 3 раза в день. При лечении этим средством следует ограничить прием мяса и жиров и отказаться от консервов, копченостей, острых и пряных приправ. Рекомендуется молочно-растительная диета.

— *Герань кроваво-красная*. 1 столовую ложку измельченных корней заливают стаканом кипятка. Настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

— *Осина*. Настой и отвар из внутренней части коры молотых ветвей (1:1), пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

— *Чистотел*. 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить по 1 ст. ложке до еды и между приемами пищи.

— *Марьин корень* (пион уклоняющийся). Измельчить 100 г корня и залить 1 л воды или 75%-ного спирта. Настоять 3 недели. Пить по 0,5-1 ч. ложке 3 раза в день, запивая рюмкой воды.

— *Побольше есть кетчупа*.

Для профилактики рака этого органа полезно в рацион вводить продукты из сои.

Виктор КАЗЬМИН,
кандидат медицинских наук.
e-mail: tim@micom.net.ru,
www.micom.don.ru

КАК БОРОТЬСЯ С ПОДКОЖНЫМ КЛЕЩОМ

Часто можно видеть лица, испорченные множеством угрей, борьба с которыми стоит немалых сил и нервов. Одной из причин возникновения угрей может быть демодекоз, или, проще, подкожный клещ, который обычно поражает жирную кожу. Он обитает в сально-волосяных фолликулах, или луковицах, из которых произрастают волоски, в секрете сальных желез кожи лица. До полового созревания человека эти железы не работают, и проблемы, как правило, нет. Но в период полового созревания начинают вырабатываться половые гормоны, которые «включают» в работу в том числе и сальные железы. Вот в этот переходный период у многих девушек, а еще больше у юношей (15% из них вынуждены обращаться за медицинской помощью) на лице появляются угри, разумеется, сильно мешающие в практической жизни и затрудняющие общение с лицами противоположного пола.

Подкожный клещ может поражать и здоровую кожу лица, если она содержит много подкожного жира. Иногда клещ поселяется в области бровей и ресниц. Если исчезает жир сальных желез, клещу становится нечем питаться, и он исчезает без всякого лечения. Но если кожа остается жирной, клещ будет размножаться, и для победы над ним требуются специальные усилия.

Демодекоз выявляется определением гормонального фактора в крови и с помощью специального анализа. Выдавливается подкожный жир и рассматривается в физрастворе (тогда клещ, имеющийся в этом жире, подвижный) или в щелочи (тогда он утрачивает подвижность). Наличие клеща удостоверяет правильность поставленного диагноза.

Появляется он при таких заболеваниях, как пероральный дерматит – воспаление околоротовой каймы губ и хроническое воспаление

сальных желез, называемое в народе розовые угри. Они чаще возникают у женщин возле носа и в носогубных складках в период менопаузы, а также из-за нарушений эндокринной, вегетативной, половой систем и пищеварительного тракта. А хроническое течение заболеваний этих систем, в свою очередь, поддерживается обитающим в сальных железах подкожным клещом. Если клещей очень много, на лице образуются гранулемы – выпуклости, являющиеся скоплениями этих самых клещей.

Одной из причин образования подкожного клеща становится наличие мужских половых гормонов – как естественное, связанное с половым созреванием, так и привнесенное в организм употреблением анаболических стероидов (средств для накачивания мышц), а также контрацептивов и косметологических средств на основе гормональных мазей. Развитию подкожного клеща способствует жаркий влажный климат и раздражение од-

них и тех же участков кожи, например, тесно прилегающей одеждой.

Если генетически человек располагает сухой кожей, поры не расширены, он вряд ли подвержен заболеванию демодекозом.

Таким образом, первопричиной демодекоза являются угри, которые, в свою очередь, развиваются вследствие существования подкожного клеща. То есть возникает порочный круг, в котором причина и следствие замыкаются, и разорвать этот круг совсем не просто.

Когда ко мне попадают пациенты с розовыми угрями, они отличаются повышенной нервозностью за счет сосудистого нарушения в пищеварительном тракте. Из-за своей нервозности у этих больных часто кровь приливает к лицу, и их розовые угри начинают буквально светиться краснотой. Таким больным сразу назначают диету, общую для всех аллергических заболеваний: не употреблять острой, соленой, сладкой пищи, то есть такой, которая усиленно питает и возбуждает подкожного клеща. Им нельзя есть горячую пищу – только теплую. Ни в коем случае не стоять над паром при готовке, не посещать парную, избегать длительного пребывания на солнце и работы в жарких помещениях. Высокая температура стимулирует клеща.

На клеща угнетающе действуют все препараты, содержащие серу. Сейчас, к сожалению, все реже можно встретить в аптеках простую серную мазь – она еще сохранилась в небольших населенных пунктах, где остались старые, не

очень «модные» аптеки. Хорошо также серносалициловая мазь, мазь Вилькинсона (она отличается характерным черным цветом), ветеринарная мазь «Ям» (применяется при паразитарных и клещевых заболеваниях у животных), бензил-бензоат 10%-ный.

Однако проблема состоит в том, что все эти мази на основе серы действуют на разных людей по-разному и в отдельных случаях могут усилить красноту в воспаленных зонах лица, зуд. Поэтому применять эти мази следует с осторожностью: сначала попробовать, как данная конкретная мазь будет воздействовать на малом участке кожи. Нет раздражения, красноты, воспаления – значит, можно.

Любую из названных мазей накладывают на пораженные угрями участки кожи и ходят так 4-6 часов. Это далеко не самое приятное лечение: «маска» из серных мазей неэстетична и отличается отнюдь не самым приятным запахом (пожалуй, исключение в этом отношении составляет бензил-бензоат). После этого срока мазь следует снять с помощью прокипяченного и охлажденного рафинированного подсолнечного масла и нанести любую стероидную мазь: синаflan или флуциндар, или лоринден С, лоринден А. Более современные мази – афлодерм и элоком. Использовать можно любую из этих мазей.

В последние годы появились более приятные в ощущениях, но, соответственно, и более дорогие средства – скинорен, вся косметическая противоугревая линия клерасил: гель, лосьоны для утра и

днем вечера, крем, очищающие антибактериальные салфетки, удаляющие с лица кожное сало, увлажняющая эмульсия. Сейчас точно такую же мазь можно купить в аптеке – метрогил-гель. Есть в аптеках современные отечественные средства – «Черный жемчуг», «Чистая линия», «Новая косметическая линия». Они во многом аналогичны клерасилу, но значительно более дешевы.

Если больной демадекозом находится в дороге и не имеет возможности регулярно ухаживать за кожей лица, он может просто пропитать салфетку лосьоном из салициловой кислоты и экстракта алоэ и хотя бы трижды в день протереть лицо.

Я много лет использую метод своего учителя и наставника, профессора-дерматолога Анатолия Петровича Ракчеева, уже, к сожалению, покинувшего этот мир. Основу метода составляет молочко Видаля. Оно состоит из камфары, серы, салициловой кислоты, борной кислоты, глицерина и спирта. Молочко Видаля готовят в рецептурных отделах по выписанному врачом-дерматологом рецепту. Перед употреблением молочко Видаля взбалтывают. Фактически это то же самое, что новомодные и дорогие косметические средства, только без декоративных ароматических добавок.

Вечером пациенты используют молочко Видаля, а утром протирают лицо ле-

вомицетиновым спиртом. А еще моя личная разработка: я смешиваю несколько видов спирта — салициловый 1%-ный, борный 3%-ный и камфарный 3%-ный. Все эти спирты покупают в аптеке в одинаковых по объему флаконах, смешивают в равных пропорциях и сливают в одну бутылку.

Важную роль в лечении подкожного клеща играют курс антибиотиков и трихопол — антипаразитарный препарат, превосходно убивающий клеща, 0,25 граммов два раза в сутки в течение 10-14 дней. Из антибактериальных препаратов хороши средства тетрациклинового ряда, дешевые и эффективные (правда, они противопоказаны беременным женщинам и детям до 8 лет).

Прежде врачи сами делали метранидазоловую, трихополовую мазь по методу профессора Ракчеева: брали крем для бритья с витамином F, на 100 граммов крема — 10 граммов трихопола (покупали 10 таблеток, толкли в ступке и смешивали с кремом).

Из антибиотиков еще очень хорош макропен. Его применяют по одной таблетке три раза в день до еды в течение 10 дней. Вообще все антибиотики лучше принимать через 15-20 минут после еды, но макропен — исключение. Хороший современный препарат — юнидокс

солютаб, по одной таблетке три раза в день, 10 дней.

Сейчас появилось много современных, очень эффективных антибиотиков, ими можно пользоваться, но означает их только лечащий врач.

Из-за антибиотиков страдают моторика, иннервация желудочно-кишечного тракта, поэтому обязательно нужны ферментативные препараты — такие, как фестал, дигестал, мезим-форте, пензитал, любой из них на выбор, по одной таблетке три раза в день во время еды.

После антибактериальной терапии я обязательно назначаю препараты, улучшающие микрофлору — лактобактерин, бифидумбактерин, бифиформ, линнекс, флорадефилюс. Для повышения иммунитета назначаю настойку травы эхинацеи или препараты, содержащие эхинацею, кошачий коготь. Но особенно хорош иммунный, противогрибковый препарат по д'арко (это кора дерева из Бразилии, индейцы заметили: единственное дерево, на котором не растут грибы), по одной капсуле принимают три раза в день во время еды, одной банки хватает на месяц.

В особо тяжелых случаях, когда угревое воспаление сильное, я назначаю ретиноиды — препараты, содержащие витамин А. Но ретиноиды все же дороги, поэтому

вместо них можно использовать любой комплекс витаминов с повышенным содержанием витамина А.

Не меньшее значение, чем лечебные меры, для больных демадекозом имеет профилактика, в особенности для людей, генетически склонных к данному заболеванию. Им нельзя перегреваться, запрещены копчености и пряности, всякая раздражающая пища, не следует пить какао и кофе, есть мясные и рыбные консервы, шоколад, абсолютно исключен алкоголь, недопустимы косметические средства на основе масел. Иначе говоря, надо исключить все то, что питает либо стимулирует размножение подкожного клеща.

Рацион следует подбирать так, чтобы пища была богата витаминами А, В и С: печень, морковь, шпинат, тыква, абрикосы, персики, спаржа, брокколи, зеленый горошек, капуста, семечки, греча, хлеб из муки крупного помола, проросшие злаки.

Большое воздействие на демадекоз оказывают очаги хронических инфекций, угнетающие иммунную систему, поэтому следует проводить своевременное лечение кариеса, тонзиллита, холецистита, заболеваний женской половой сферы. При этом надо применять иммуностимулирующие препараты.

Лариса АЛЕКСЕЕВА, врач-дерматовенеролог.

Задать вопросы Ларисе Рувимовне можно по телефону: 963-15-29.

читатель — читателю

ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 1 (229) за 2003 год) просьбу 15-летней девочки дать зарядку для укрепления зрения. Делаю это от души. Она помогает не только молодым, но и людям в возрасте. Исчезает катаракта, проверила на себе. За 30 лет очки не меняла ни разу.

Глазная гимнастика (делается с закрытыми глазами 1 раз в день)

1. Вращение глазами яблоками

по окружности (как можно шире) — 10 раз;

2. Движения глазами яблоками по прямоугольной рамке, фиксируя углы взглядом (вправо-влево) — 10 раз;

3. Движения глазами яблоками по диагонали той же рамки — 10 раз;

4. Вращения глазами яблоками по окружности по 2 раза, останавливая взгляд в центре круга — 10 раз;

5. Вращать глазами яблоками «восьмеркой» — 10 раз;

6. Посмотреть на яркий свет (лампочку на расстоянии) и быстро закрыть глаза ладонями (свет-тьма) — 10 раз;

7. Перенести взгляд с кончика носа на центр лба или посмотреть вдаль, а потом на кончик носа — 10 раз;

8. Быстро поморгать.

Л. А. Зайцева.

г. Москва.

Усталость бывает двойкой: просто утомился человек – отдохнет, выспится, и как рукой сняло; или так устал, что, как ни отдыхай, сколько сон ни нагоняй, разбитость не проходит. Это можно сравнить с упругими и пластическими деформациями материала: когда упругая, после снятия усилия форма предмета возвращается к исходному состоянию; а при пластической деформации остаются необратимые следы воздействия.

Врачи на Западе давно ставят диагноз «синдром хронической усталости», это одно из заболеваний – такое, допустим, как ангина, – и требует обстоятельного лечения. В последние годы и наши врачи все чаще стали писать в амбулаторных картах прежде неведомое словосочетание. Но раз это болезнь, имеет смысл знать, что это такое. Тем более что настали такие времена, когда многие вынуждены работать много, не считаясь со здоровьем. Когда же современный трудоголик задумает наконец отправиться в отпуск, чтобы все-таки отдохнуть, может оказаться, что желаемое отдохновение вопреки предпринятым усилиям не приходит.

Субъективно сам больной может заподозрить у себя хроническую усталость, если даже длительный сон не избавляет его от головной боли, плохого настроения, недовольства собой, раздражительности. Более объективная симптоматика заболевания заключается в следующем:

- Наблюдаются нарушения сна: либо затрудненное засыпание, либо регулярное просыпание ранее естественного срока.
- Эмоциональная нестабильность проявля-

ется в раздражительности, немотивированных срывах на близких.

- Частые головокружения и/или головные боли.

- Двоение в глазах, мушки или иная форма усталости глаз, вызванная сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов.

- Усиленные сердцебиения, тахикардия.

- Онемение пальцев на руках.

Вторичными симптомами синдрома хронической усталости могут быть затвердевание мышц в воротниковой зоне, а также в межлопаточной области (часто у школьников и студентов, у детей, серьезно играющих на музыкальных инструментах, словом, у всех, кто подолгу сидит в напряженном состоянии и не умеет своевременно расслабляться), гиперемия глазных яблок – покраснение или пожелтение (у людей, относимых по тибетской классификации к конституциональному типу Желчь), особое напряжение в подушечках пальцев (по корейскому учению Су Джок они соответствуют голове), затвердение икроножных мышц и ягодиц (особенно у тех, кто в молодости занимался спортом).

Если напряжение в теле скапливается день ото дня, а человек не дает

УСТАЛОСТЬ

организму отдыха, усталость, зашкаливающая за некий предел, сказывается на работе отдельных органов, прежде всего сердца, поджелудочной железы, печени и почек.

Перегрузка поджелудочной приводит к тому, что не в полной мере расщепляются белки и окисляются жиры и глюкоза. Из-за этого образуются избытки молочной, пировиноградной и щавелево-уксусной кислоты. Это шлаки, или внутренние яды, не позволяющие организму получать необходимые ему при правильном распадае пищи углекислоту, воду и энергию для жизнеобеспечения организма.

Из-за неполноценной работы печени появляются пигментные пятна на лице и других частях тела, папилломы, что, в сущности, можно интерпретировать как признаки преждевременного старения. Пигментные пятна свидетельствуют о застое кровотока. Неприятности с глазами также могут быть спровоцированы неладом с печенью: недаром в тибетской медицине считается, что глаза есть отражение печени. Головная боль и раздражительность – зачастую также следствие неудовлетворительной работы печени.

Почки страдают в тех случаях, когда человек испытывает страх. Важно, какой: страх смерти или потери близких, страх перед начальством или мандраж перед экзаменами. «Гормон страха» — ад-

реналин вызывает спазмы сосудов, которые больше всего бьют по почкам, а также ведут человека к гипертонии.

Сердце при синдроме хронической усталости проявляет себя учащенными сердцебиениями и вспышками потливости.

Если хроническую усталость не лечить, как всякая запущенная болезнь, она начнет провоцировать вторичные, подчас более серьезные заболевания. Последствия могут быть такими: на фоне снижения иммунитета при усталости – инфекционные заболевания, включая вирусные (ОРЗ, ангины), а также мужские (простатит) и женские (миома), в старости весьма вероятно развитие болезни Паркинсона, у детей, если их сверх меры нагружать и не лечить усталостный синдром, могут развиваться шизофрения и даже – из-за спазмов сосудов головного мозга – эпилепсия.

Итак, надеюсь, сомнений больше не осталось: синдром хронической усталости надо лечить.

Прежде всего следует снять напряжение с воротниковой зоны, пальцев рук, икроножных мышц. Это достигается массажем. Область шеи и верхней части спины человеку должен массировать кто-нибудь из домашних.

Хорошо, если вы освоите вакуумный массаж спины. Для этого берут одну или две медицин-

СЛЕДУЕТ ПЕЧИТЬ

ские банки, которые всегда ставили от простуды или кашля, а в последние годы, повинуясь западной моде, почему-то от них отказались, неоправданно испугавшись, что могут лопнуть сосисы, — ну, лопнут мелкие сосисы, и ничего страшного. Так вот, спину надо натереть растительным маслом, поставить одну-две банки и хорошенько поводить их по спине вверх-вниз в течение 5-10 минут. 9-11 сеансов через день-два — и от напряжения в воротниковой зоне не останется следа.

Пальцы рук человек может массировать самостоятельно: большим и указательным пальцами одной руки каждый в отдельности палец другой. При этом надо следить, чтобы тянущие движения активных пальцев были направлены «от себя», то есть от ладони к кончикам пальцев. Затем можно сплести руки в замок и произвести прохрустывание.

Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализованы 140 биологически активных точек. Его можно производить от одного до трех раз в день. В ходе этого массажа заткните указательными пальцами ушные входы, проверните пальцы один-два раза, затем резко выдерните — услышите звонкий хлопок. Такое воздействие один раз в день избавит вас от серных пробок, продувание которых у врача ухо-горло-носа порой доставляет немалый

дискомфорт.

Икроножные мышцы также можно массировать самому. Массаж лица — это привычные «умывальные» движения. Надо помнить, что мы умываем лицо не только ради чистоты, но во многом ради массажа: ведь на лице сосредоточены только меридианы ЯН, то есть высокоэнергетичные (кстати, именно поэтому лицо не мерзнет даже при небольшом морозе, когда мерзнут все остальные части тела).

Массаж головы (про-



тив головных болей) производят самостоятельно, почесывая волосяной покров и постукивая голову в течение полминуты-минуты кончиками пальцев или костяшками кулаков. Бояться не надо: человек сам себе вреда не причинит.

Исключительно эффективно массажное воздействие на так называемые точки боевого духа. Найти их на теле совсем легко: мысленно очертите контур левой лопатки; по правому вертикальному краю лопатки на равном расстоянии друг от друга расположены четыре точки боевого духа. На-

давить на них можно пластмассовой ручкой, карандашом, даже большим пальцем, пройтись сверху вниз 3-4 раза, только пусть это сделает кто-то из членов семьи, даже ребенок. После такого, совсем краткого массажа вы сразу почувствуете прилив энергии.

И вот несколько простых упражнений для снятия усталости. Низко наклоните голову, касаясь подбородком груди и медленно, с напряжением помотайте головой из стороны в сторону. Теперь с напряжением откиньте голову назад, вправо, влево. Максимально поднимите правое плечо, не меняя положения левого. Теперь наоборот: левое поднимите, оставив на месте правое. С напряжением поднимите оба плеча, потом расслабьте туловище. Оттяните на себя обе ступни, потом вытяните носки. Так несколько раз. Эти упражнения хороши после сна, чтобы войти в ритм бодрствования.

Лечение синдрома хронической усталости требует усиления иммунитета, для чего я рекомендую пить адаптогены: женьшень, элеутерококк, лимонник, заманиху, пантакрин — любой из них на вы-

бор, купить их можно в аптеке, дозировка и режим приема указаны на упаковке. Вариантом адаптогена может служить золотой корень. Его настойку готовят так: 50 граммов измельчить, насыпать в бутылку водки, ее укутать плотной тканью и поставить на две недели в темное место, не забывая ежедневно взбалтывать. Пьют по утрам или в первой половине дня за 10-15 минут до еды по одной чайной ложке в течение месяца.

Даже когда симптомы синдрома хронической усталости исчезли, и вы можете поздравить себя с достигнутым успехом, нельзя забывать о профилактике: все хронические болезни неприятны тем, что имеют обыкновение возвращаться. Профилактика заключается в разумном сочетании труда и отдыха: если уже возникала хроническая усталость, о трудовом гониме ради карьеры или заработка придется забыть. Полезно плавание в бассейне — хотя бы раз в неделю. Очень желателен дневной сон, особенно он необходим людям после 60 лет. Если работа не позволяет устроить сончас, постарайтесь после обеда расслабиться хотя бы на 10-15 минут. Профилактика, конечно, нужна и до возникновения хронической болезни, хотя мало кто о ней задумывается, пока гром не грянул. Впрочем, здоровый образ жизни — это и есть профилактика синдрома хронической усталости.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач московской клиники
тибетской медицины «Наран».

Уточнить детали у Светланы Галсановны можно по телефонам: 156-29-87 и 564-89-48.

Ранний, желтый, всемогущий

Он как род многолик — свыше 1000 видов;

широко распространен одуванчик лекарственный (который нас и интересует), о нём энциклопедия пишет: «...растёт вдоль дорог, у жилья, засоряет газоны, сады, огороды...». «Засоряет»... Может быть, в новых энциклопедиях напишут по-другому... Одуванчик любит солнце: «Я нахожусь всегда в самом центре пляшущего солнечного луча».

У него очень много народных названий. В немецкоговорящих странах (Германия, Австрия, Швейцария, Люксембург, Лихтенштейн, юг Бельгии, север Италии) — более 500. В русских говорах тоже предостаточно. За его «лечебную деятельность» американская целительница Сюзан Уид предлагает присвоить одуванчику почётное звание «Доктор-Самолечение». С незапамятных времён это растение служит человеку.

Одуванчик необычайно богат биологически активными веществами. Их более 50: горькие вещества, флавоноиды, аминокислоты, минеральные вещества (калий, кальций, марганец, железо, фосфор, натрий, кремний, сера), микроэлементы, витамины А, В, С, Д. В корне — очень важный тараксин, тараксерин, фенолкарбоновые кислоты, углеводы (например, инулин), витамин Е, комплекс витаминов В, в листьях — кумарин, каротиноиды, холин, никотиновая кислота. Об одуванчике пишут, что он чуть ли не «на все болезни доктор». Но главная его «специализация» — печень и желчный пузырь.

Одуванчик стимулирует обмен веществ, поддерживает нормальную работу печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, органов пищеварения, регулирует секрецию инсулина; помогает ослабленной печени быстрее перерабатывать

Это тот самый одуванчик, «коего пушистое семя разносится ветром» (В.Даль). И дети, и взрослые относятся к нему с нежностью, не говоря уже о поэтах: «Как одуванчика душа, в лазури тающая пухом...» (Н.Клюев). Он такой маленький, лёгкий, «несерьёзный»...

Но какие несметные силы заложены в нём! Вот уж точно — мал золотник, да дорог. Одуванчик летит, куда его занесёт ветер, он космополит, он в самых разных странах, в холодном и умеренном поясах.

Кто-то из учёных пошутил: «Это парашютно-десантные войска, завоевавшие мир...»

ядовитые вещества и удалять их из организма, восстанавливает разрушенные ядами клетки печени, преодолевает вялость, усталость, бьётся с воспалениями (гепатит и др.). Да и само его латинское название — Taraxacum (из греческого tarachasis) — переводится как «Я лечу воспаление», а словечко officinale при многих лекарствах означает «применяется».

Как лечиться с помощью одуванчика (и других растений)? Мы приводим рекомендации ведущих европейских специалистов в области траволечения — учёных и целителей.

Профессор Г.Банкхофер, известный учёный и популяризатор здорового образа жизни и траволечения, часто выступает на немецком и австрийском телевидении, его рецепт:

Сорвите весной нежные листья одуванчика, промойте, мелко нарежьте, 2 чайные ложки залейте кипятком (1/4 л), настоять 15 минут, процедить и пить в течение недели каждое утро натощак перед завтраком 1 чашку. Ешьте весной свежие, молодые листья одуванчика.

С.Фишер-Рицци, руководительница школы фитотерапии:

Чтобы максимально использовать все замечательные свойства одуванчика, его биологические «накопления», желателен в чае

смешать листья, цветки и корни. Собираем весной листья и цветки, сушим аккуратно и размельчаем. Выкапываем корни, очищаем, разрезаем их вдоль и вешаем в проветриваемом сухом месте для просушки. Затем их мелко нарезаем и добавляем к листьям и цветкам. 2 ч.л. этой смеси залить в чашке кипятком, настоять, процедить, не подслащивать (иначе важнейшие элементы — горькие вещества — потеряют свою силу). Пить ежедневно 3 чашки 4-6 недель подряд. Спустя месяц повторить курс лечения.

Мария Требен, целительница из Австрии:

Сильно действует и чай только из корней. 1 ч.л. с верхом залить на ночь 1/4 л холодной воды, на следующий день довести до кипения и процедить. Пить медленно, глотками, за полчаса до завтрака и полчаса спустя. Весной каждый день в течение 3 недель съедать 5 — 10 промытых цветоножек, хорошо пережевывая их.

А вот рецепт бесценного сиропа: четыре полные горсти цветков одуванчика заливают холодной водой и доводят до кипения. Дают покипеть, снимают кастрюлю с плиты и оставляют так на всю ночь. На следующий день откинуть через сито (дуршлаг), дать стечь и хорошо отжать цветки обеими руками. В полученную

жидкость всыпать 1 кг сахара-сырца и положить половинку лимона, порезанного кружочками (можно без кожуры), для придания кислотного вкуса. Чтобы сохранить витамины, нужно смесь держать на слабом огне, чтобы не кипела, а выпаривалась. Раз или два Masse надо дать остыть, чтобы получить нужную консистенцию. Она не должна быть слишком густой — может засахариться при хранении, но и не должна быть жидкой, иначе забродит. Это должен быть настоящий густой, но льющийся сироп, который очень вкусен, если его намазать на булочку или на хлеб с маслом.

Людмила Шаперева, постоянная подписчица «ЗОЖ» из с.Алферьевка Пензенской области, предложила свой рецепт приготовления целебного меда из одуванчиков:

400 одуванчиков отделить от листьев, замочить на 24 часа. Отжать, положить в кастрюлю, налить 0,5 литра воды, добавить чайную ложку лимонной кислоты, кипятить 15 минут, остудить, отжать мякоть. В этот раствор добавить 1 кг сахара и варить на медленном огне 1 час.

У одуванчика много заслуг и в лечении других болезней (подагра, ревматизм, диабет, увеличенная селезенка, раздражения кожи и проч.), согласно сообщениям японских учёных, корень одуванчика способен бороться и с раковыми заболеваниями (продолжаются исследования), но это уже другая тема. Такой эфемерный одуванчик — и такой тяжёловес!

Противопоказание: Одуванчик не следует принимать при закупорке желчных путей и кишечника. Все растения, содержащие горькие вещества, могут при этой патологии вызывать желудочные боли, так как горечь стимулирует выделение кислоты в желудке.

Дожили до сныти

В конце апреля и в начале мая в лесу можно увидеть густой ковер пока еще невысоких растений, заросли которых упрямо вытесняют другие виды. Это сныть. В народе ее называют еще борщовка, дягица, снитка.

В прошлом это растение было широко известно людям. С ранней весны собирали они ее молоденькие листики и стебли. Сныть заменяла капусту и щавель и заслуженно считалась первым весенним овощем. «Дожить бы до сныти!» - говорили раньше в народе в голодные годы. А в наше время, к сожалению, даже в сельской местности редкая хозяйка знает ее применение, а уж в городе и подавно. Не встретишь сныть и на городских рынках. А жаль!

Сныть представляет собой корневищное многолетнее

травянистое растение с толстым, слегка ребристым стеблем и тройчатыми листьями. В июне - июле на верхушке стеблей появляются довольно крупные зонтики из мелких белых цветочков.

Молодые листья и стебли сныти приятны на вкус и хороши в супах, щах, а также в качестве приправ для вторых блюд. Черешки листьев можно мариновать на зиму. Икру, полученную из измельченных листьев, можно засолить, а зимой использовать при приготовлении первых блюд. Листья можно заготавливать, как капусту. Их можно и посушить, а потом растереть в порошок и использовать

зимой для приправ и соусов.

Салат из сныти. Это блюдо и вкусно, и полезно. На 150 листьев нужно взять 25 г сметаны, соль по вкусу. Промытые листья заливают кипятком на 10 минут, воду сливают, листья измельчают, добавляют хрен, перемешивают, солят по вкусу и заправляют сметаной.

Сныть растет в тенистых лесах, в садах, в парках, там, где достаточно влаги. Она богата витамином С. В ней есть дубильные вещества и эфирное масло, а также такие микроэлементы, как медь, железо, титан, марганец, бор, так что не даром

растение считается целебным. Оно улучшает пищеварение и усиливает диурез, обладает обезболивающими, противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами. Настойка травы сныти помогает при подагре и ревматизме (3 чайные ложки измельченной травы настаивать в 400 мл кипятка 2 часа, процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды). И еще одно замечательное свойство имеет сныть. Она выводит из организма радионуклиды. А это так важно в наше экологически неблагоприятное время.

Собирайте сныть! Весной и в начале лета она заменит пока еще дорогие ранние овощи и внесет разнообразие в ваш рацион. Только заходите в лес поглубже: у автомобильных дорог ее собирать не рекомендуется.

Почему называли «мать-и-мачеха»

Итак, весна! Улыбается ясное солнце. Зелень пробивается отовсюду. А что за звездочки на буром косогоре? Словно кто-то разбросал по прошлогодней траве новые монетки и забыл их подбирать.

Это весенний первоцвет — мать-и-мачеха. Золотисто-желтый подснежник растет по берегам рек и ручьев, по обрывам и глинистым склонам, вдоль железных дорог. Его соцветия-корзинки пахнут медом. Недаром их так любят пчелы.

В середине мая, когда растение отцветает, появляется розетка округлосердцевидных листьев. Снизу они мягкие и теплые (мать), сверху жесткие и холодные (мачеха). Отсюда и название растения «мать-и-мачеха».

Люди издавна полюбили это растение за его целебные свойства, его латинское название происходит от слова «туссис» — кашель, поскольку еще в старину мать-и-мачеху применяли от кашля, вызываемого воспалением верхних дыха-

тельных путей или бронхиальной астмой.

Листья мать-и-мачехи используют при бронхитах и ларингитах как отхаркивающее и противовоспалитель-



ное средство. Для этого столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса и пьют по столовой ложке несколько раз в день.

Листья вместе с цветками применяют в виде отвара (15 г сырья на 2 стакана воды кипятить до получения 1 стака-

на жидкости, пить по столовой ложке через каждые 3 часа) или в виде порошка (по 1/3 чайной ложки 3 раза в день) при катаре желудка, кишечника, мочевого пузыря, водянке, туберкулезе легких.

При насморке втягивают в нос сок из свежих листьев или закапывают пипеткой по 2-3 капли в каждую ноздрю. Народная медицина использует мать-и-мачеху для составления грудных и потогонных чаев в комбинации с корнями алтея, солодки, девясила, листьев подорожника, шалфея, душицы и других целебных растений.

Собирают цветки мать-и-мачехи ранней весной, а листья в мае-июне. Сушат, растелив тонким слоем на ткани, а сохраняют в картонных ящиках. Срок хранения сушеного сырья три года.

Адрес: Осановой Людмиле Михайловне, 61003 г. Харьков, пр. Московский, д. 15, кв. 90.

«ЗОЖ»: Многие читатели спрашивают: как приготовить сок из растений? Просто. Пропустить через мясорубку и отжать через

сложенную вдвое-втрое марлю.

А вот рекомендации все той же Марии Трэбен.

Сироп, который можно приготовить из листьев мать-и-мачехи, наилучшим образом зарекомендовал себя при заболеваниях легких, катарах дыхательных путей. В глиняный горшок или стеклянную банку положить слоями листья мать-и-мачехи и сахарный песок, дать осесть, затем добавлять еще того и другого, пока сосуд не наполнится. Затем этот сосуд накрыть несколькими слоями пергамента или целлофана и поставить в ямку где-нибудь в саду в надежном месте. Сверху надо положить дощечку и присыпать землей. Равномерное тепло будет способствовать процессу брожения. Через 8 недель сосуд надо выкопать, содержимое прокипятить 1-2 раза, дать остыть и разлить по небольшим бутылочкам с длинным горлышком. Это лучшее средство против зимних простуд и гриппа. Его принимают внутрь по чайной ложке.

ВЕСЕННИЕ ЧИСТКИ

За зиму наш организм загрязняется. Дают о себе знать и рафинированная пища, и сырой воздух, и неважное качество воды, и многое другое. Все это негативно отражается на работе наших внутренних органов и систем, причем больше всех страдают печень и желчный пузырь. А ведь печень — главный наш санитар и фильтр для очищения крови. Поэтому именно весной так важно провести генеральную уборку в организме. Это даст и огромный прилив сил, и румянец, и спасет от аллергии. Пусть не 100% здоровья приобретете, но сбросить 5-10 лет — это реально.

Итак, что необходимо для очистки? Главное: 3 дня надо быть дома. А теперь по порядку:

1. Нужна грелка. И не просто грелка, а особенная. Дело в том, что обычная грелка с водой неравномерно дает тепло: сначала обжигает, потом довольно быстро остывает. Этих недостатков нет у «железной» грелки. Ее можно изготовить, наполнив полиэтиленовый пакет (или обычную грелку) железными опилками. В пакет (грелку) залить 1 или 2 столовые ложки воды. Под действием влаги, углекислого газа и кислорода из воздуха опилки начинают быстро окисляться, выделяя тепло. Грелка с килограммом опилок дает температуру до 80°C и ровно держится в течение суток. На следующий день достаточно в пакет влить ложку воды, и температура снова поднимется до 80°C. Даже на третьи сутки такая грелка еще работает с температурой около 70°C. Чем мельче опилки, тем больше их поверхность; потому окисление идет быстрее. Температура грелки выше, но и срок действия короче. Маленькое отступление. «Железные» грелки — дело не новое, их использовали в первую мировую войну в русской армии при перевозке в зимнее время тяжелораненых.

2. Хорошо прибегнуть к следующей диете. Для этого понадобится: 4-5 столовых ложек «Геркулеса», 12 слабительных таблеток, 2-3 столовые ложки крушины, 2 чайные ложки ромашки и столько же травы сенны, 100 г оливкового масла, кофе (можно без кофеина), яблоки свежие или запеченные.

1-й день.

Есть только яблоки! Пить

только горячую воду (не чай!) — просто воду.

2-й день.

Обходимся без яблок.

7.30 — каша «Геркулес». На 1 литр воды 2 ст. ложки каши, кипятить 20 минут. (Именно 2 столовые ложки и 20 минут кипятить. Не сомневайтесь. — Прим. ред.).

9.00 — принять 3 таблетки слабительного.

12.00 — еще 3 таблетки слабительного.

19.00 — выпить заранее приготовленный чай (1 стакан воды и 1 стол. ложку крушины кипятить 15 мин. и настоять 15 мин. Добавить 1 чайную ложку ромашки и 1 чайную ложку травы сенны. Настоять все это еще 15 минут).

19.20 — выпить подогретое оливковое масло — 100 г и сразу же запить горячим кофе (без сахара!). Тут же лечь на правый бок на «железную» грелку на 3 часа.

3-й день.

Все повторить, как во 2-й день, но добавить в 9.00, 10.00, 11.00 клизмы (2 л горячей воды — температура воды 39°C — с 1 ч. л. соли).

И ночью второго дня, и на третьи-четвертые сутки организм начнет исторгать из себя огромное количество неотработанной желчи, избыток холестерина и, главное, камни из желчного пузыря (они похожи на черные семечки, а отдельные экземпляры достигают размеров фасолины).

Люди, готовые лечь под скальпель хирурга по поводу камней в желчном пузыре, вот таким нехитрым способом избавлялись от 2 напастей сразу: и от камней, и от операции.

Идем дальше. Для тех, кто не в состоянии выполнить эту очистку (есть причины — они, эти причины,

всегда найдутся), сообщая более легкий способ нормализации работы печени и желчного пузыря. Подготовьте сироп из цветков одуванчиков, как указано на стр. 22, взяв любой из вариантов. Пить сироп необходимо утром и вечером — 1 ч. ложка на стакан воды комнатной температуры. Интересно отметить, что результат чувствуется обычно сразу же после первого стакана. Через 2-5 минут появляется довольно резкая боль в области желчного пузыря. И держится обычно от 0,5 до 1,5 часов. Затем все проходит. Пить так ежедневно, пока сироп не кончится. Повторить лечение следующей весной.

Следующий этап — это очистка сердечно-сосудистой системы. Нужно всего лишь, опять-таки, ежедневно в течение 3 месяцев перед сном употреблять 2-3 ложки черной смородины (сока, или свежей, или замороженной — любой). Великолепно чистит сосуды. Попробуйте на ночь смочить черной смородиной дно и стенки чайника — утром или накупить совсем исчезнет, или же очень легко, буквально струей воды, смоемся. Так и с сосудами. Заодно улучшится эластичность их стенок, снизится или же нормализуется давление.

Одновременно с черной смородиной принимаем сбор для очистки крови (а чистая кровь — это и полноценное питание клеток, и чистая кожа, и отсутствие аллергии, которая может привести со временем к астме, и многое другое). Вот состав:

- Золототысячник — 5 ст. ложек без верха
- Зверобой — 4 ст. ложки
- Плоды шиповника — 4 ст. ложки
- Корни одуванчика — 3 ст. ложки
- Хвощ полевой — 2 ст. ложки
- Кукурузные рыльца — 1 ст. ложка

Весь этот сбор тщательно измельчить (особенно корни одуванчика — их можно разбить молотком), смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1,25 стакана холодной воды вечером и дать настояться ночь. Утром съесть 3-

4 небольших яблока, можно печеных. Поставить на огонь сбор, довести до кипения (но не кипятить!). Укутать в газеты на 2 часа, затем процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана в течение дня за 15-20 мин. до еды. Хранить смесь в холодильнике. Разовую дозу слегка подогреть, так как теплый настой лучше и быстрее усваивается организмом. Получается так: встали — съели яблоки, через 2 часа прием отвара, дальше уже можно кушать, затем еще 2 раза прием отвара перед едой, а на ночь — 2-3 ложки черной смородины.

Если все правильно выполнять, то результаты чистки крови и лимфы почувствуются через 5-10 дней. Вначале появятся затвердения в носу — хорошо бы промывать в это время нос чуть подсоленной теплой водой. Затем затвердения могут появиться на подбородке, на руках, ниже — до ног. Иногда с сильным зудом (эти места смазывать любым кремом). Пить настой в течение 3 месяцев.

Получается вот что. Мы очистили-оздоровили печень, желчный пузырь с его протоками, сосуды, кровь, лимфу. Одновременно с этим заметно улучшилась работа всего желудочно-кишечного тракта, что и привело к нормализации обмена веществ и артериального давления. Уходят стенокардия, артериосклероз, аллергия. И все это за каких-то 3 месяца. Времени требуется немного, а результат превосходный.

Адрес: Игрушину Василию Леонидовичу, 300000 Тула, ул. Волкова, д. 11а, кв. 17.

«ЗОЖ»: Друзья, друзья, у нас есть подозрение, что металлические опилки для грелки достать не так-то просто, особенно тем нашим читателям, которые живут в малонаселенных пунктах. В таком случае не забывайте о доброй и старой бутылке с горячей водой, обернутой полотенцем.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ

Возможно, кому-то пригодится наш опыт исцеления от экземы на руке. У мамы она появилась на большом пальце. Вначале не доставляла особых хлопот, но постепенно стала разрастаться: усилился зуд, и краснота поползла по кисти.

Врачи назначили мази сложного состава, но они не давали стойкого положительного результата. Краснота уже опоясала запястье и ползла вверх, к локтю, к тому же был нестерпимый зуд.

Народное средство подсадила добрая знакомая. Рецепт был прост: мать-и-мачеху пропустить через мясорубку и добавить парного молока. Полученную кашицу нанести на пораженные участки кожи, обернуть непромокаемой бумагой или пленкой и завязать салфеткой, чтобы не испачкать белья. Провести 2-3 таких сеанса, каждый раз — на ночь.

Была глубокая осень, шли дожди и даже выпал снежок. Траву собирала я, обходя глиняные обрывы нашей речки, листья мать-и-мачехи уже побурели и порыжели. Дома все собранное провернула через мясорубку и положила в холодильник. Сделала маме компресс. А наутро, к изумлению всех, исчезли и зуд, и зловещая краснота. Насовсем! Второго сеанса не понадобилось.

Адрес: Власкиной Н.П., 450001 г. Уфа, ул. Ст. Халтурина, д. 51, кв. 56.

СЫНА ВЫЛЕЧИЛА ГЕРАНЬ

Когда сыну было два годика, у него начался отит. Болезнь приняла хроничес-

кую форму. Из ушей текло, в барабанной перепонке образовались дырочки. На время болезнь затихала, затем уши воспалялись вновь. Не помню, кто, но мне посоветовали рецепт, который я рискнула применить, потому что другого выхода просто не было.

Надо взять листки герани резной с мелкими голубыми цветочками. Ни в коем случае не использовать герань с крупными, круглыми листьями, что цветет «шапками». Помыть теплой кипяченой водой, слегка высушить. И вручную выдавить сок через марлю. Капать в ушко по одной капле. Но перед тем, как закапывать, необходимо ухо вычистить насухо с помощью ватки. Делать процедуру ежедневно, пока не прекратятся выделения гноя. Нельзя допускать попадания воды в ухо ни до, ни после лечения. Закончив, обязательно проверьтесь у врача. Сыну сейчас 35 лет. С тех пор отита не было, дырочки в барабанной перепонке заросли.

Адрес: Исаевой Галине Васильевне, 142700 Московская область, г. Видное, ул. Советская, д. 6а, кв. 1.

МАЙСКАЯ КРАПИВА СПАСЛА ОТ ШПОР

Сантиметровые (показал рентген) пяточные шпоры мучили меня целых 15 лет. Ни врачи, ни народная медицина не могли облегчить страдания. Прошлой весной жена узнала очередной рецепт. Прокрутить через мясорубку майскую крапиву, наложить полученную массу на тыльную сторону лопуха и, покрыв полиэтиленом, зафиксировать этот компресс на ночь на пятке. Помню, взялся я за дело 16 мая практически без всякой надежды на успех. Правда, ходил с крапивой — лопухом и

днем, закрепив повязку трубчатым бинтом. Через две недели — боялся даже поверить в это чудо! — боли заметно утихли. А летом я вообще о них забыл, даже позволял себе поиграть в футбол. Представляете! Я от всего сердца благодарен Богу, что послал спасение через мою жену. Пишу именно сейчас, потому что скоро май: не пропустите этот месяц, кто страдает от шпор, иначе придется ждать еще год — июньская крапива уже не годится. Думаю, этот рецепт поможет и при болях в локтях, на коленях и даже в плечевом суставе.

Адрес: Музыке Александру Васильевичу, 124527 г. Москва, Зеленоград, корп. 815, кв. 55.

НЕВРАЛГИЮ СОГРЕЛИ ЯЙЦОМ

Часто встречала в «ЗОЖ» просьбы помочь в лечении невралгии тройничного нерва. Я знаю простой рецепт, который надолго избавляет от болезненных приступов: во время приступа сварить вкрутую яйцо, очистить его, разрезать пополам и горячим приложить к наиболее болезненным местам.

Этот способ испытала на себе. Боли отступили, приступов нет в течение трех лет. Правда, иногда бывают обострения, но их можно снять теплом и обезболивающим лекарством.

Адрес: Новиковой Р.В., 140126 Московская обл., Раменский р-н, п/о Ивановка, пос. РАОС.

РЫБНЫЙ КОМПРЕСС

Мне скоро 75 лет. Решила поделиться своим рецептом, а заодно спросить совета у читателей. При болях в суставах рук и ног хорошо помогает такой компресс. Возьмите лю-

бую свежую сырую рыбу, удалите кости и кусок размером с ладонь приложите на больное место. Накройте полиэтиленом, укутайте чем-либо теплым. Утром поменяйте компресс и вновь завяжите теплым платком. И так — семь раз. Через 2-3 месяца повторите. Испытано на себе, боли прошли.

А теперь просьба. Страдаю неврозом сосудов головного мозга: не могу без напряжения есть, говорить, с трудом соединяю зубы, будто испытываю сильнейшую оскомину. Боль бьет над правым глазом, как током, даже слезы выступают. Никакие обезболивающие не помогают. Может, кто знает, как с этим бороться?

Адрес: Осиповой И.И., 472318 Казахстан, Карагандинская область, г. Темиртау, пр. Metallургов, д. 12, кв. 9.

РЕЦЕПТ ПРИВЕЗЛА ИЗ ГЕРМАНИИ

Минувшей осенью я ездила на три месяца в Германию, брала с собой несколько номеров «ЗОЖ». И онигодились, когда у знакомой заболело горло. Я дала ей прочитать о лечении перекисью водорода. Она пополоскала раствором только раз, и боль исчезла. Из Германии я привезла несколько рецептов, вот один из них — для укрепления сердца. Налейте в кастрюльку 1 литр виноградного вина, добавьте 2 столовые ложки винного уксуса и положите туда же 10 веточек петрушки. Кастрюльку с содержимым поставьте на малый огонь на 10 минут. Затем добавьте 300 г меда и варите еще 4 минуты. Снимите с огня, остудите немного, разлейте по бутылкам и, плотно закрыв, поставьте в прохладное место. Принимайте 50-100 г через час после ужина. Через три недели сделайте перерыв на

дрогать, потом повторить.

Адрес: Шавыриной Ольге Алексеевне, 156535 Костромская область, Костромской район, п/о Середняя, д. Лежнево, д. 12.

НАСТОЙКА КАШТАНА КОНСКОГО СОГРЕВАЕТ НОГИ

Выписываю «ЗОЖ» три года, поэтому всех читателей считаю своими друзьями. Многие рецепты, которые печатаются у вас, применяем в семье, даем друзьям и соседям.

У моего мужа с юношеских лет — заболевание вен. Он перенес две операции — в 18 и в 35 лет. Возможно, из-за этой болезни ноги у него всегда были холодными, и спать он ложился в носках. Год назад муж начал пить настойку конского каштана для очищения желчных протоков. После трех курсов такого лечения вдруг обнаружилось, что ноги стали сухими и теплыми. Мы этому очень обрадовались.

Настойка делается следующим образом: 50 г сухих цветов конского каштана залить 0,5 л водки и настаивать в теплом темном месте две недели, ежедневно взбалтывая. Затем процедить. Принимать по 30 капель на 50 г теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, после чего делается пятидневный перерыв. Затем курс следует повторить.

Адрес: Борисовой Людмиле Ивановне, 650060 г. Кемерово-60, б-р Строителей, д. 24-а, кв. 18.

СОВЕТЫ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

Скоро лето, а значит, разные желудочно-кишечные

расстройства могут испортить и работу, и отдых, и настроение. Расскажу, как можно быстро избавиться от поноса без дорогостоящих лекарств. Летом в середине восьмидесятых я работал на покосе. И ко мне обратился наш мастер с жалобами на боль в желудке и понос. Говорю ему: сейчас поищем лекарство в лесной аптеке. Среди кустов нашли горец змеиный, он же — змееголовник, змеевик. Выкопали несколько корешков, мастер их промыл, слегка очистил и стал жевать. Когда пришло время обеда, я встретил его в столовой веселым — боли прекратились, стул нормализовался.

Однажды в поезде меня тоже, как говорится, прихватило. На ближайшей станции в аптечном киоске купил натуральный желудочный сок. Принял столовую ложку, вскоре понос и боли в животе прекратились.

Из других моих наблюдений — тоже к началу дачного сезона. Работая в огороде, порезал руку. Промыл ее и тут же обработал соком заячьей капусты, затем сделал повязку с подорожником. И — никаких последствий.

Сейчас мне идет 79-й год, участник войны, ветеран труда. Не скажу, что абсолютно здоров, но поддерживаю себя физическими упражнениями, фитотерапией, работой в саду и огороде.

Адрес: Маторину Михаилу Андреевичу, 665808 Иркутская обл., г. Ангарск, ул. Окружная, д. 6, кв. 16.

СПОРЫШ «ВЫГНАЛ» КАМНИ

Рецепты, которые приведу ниже, проверила на себе. Отлично помогают! Вот почему решила поделиться ими с читателями. Итак...

Для укрепления волос и от перхоти использую сок алоэ. Беру листок, разре-

заю его вдоль и перед мытьем головы втираю в волосы. Можно сделать это и после мытья, но тогда лучше взять столовую ложку сока и втирать в вымытые волосы, которые хорошо укладываются, пока мокрые.

Смешиваю сок алоэ, сок лимона и мед в равных частях. Утром за час перед едой и вечером через час после еды принимаю по столовой ложке. При простуде — просто незаменимое средство.

Избавиться от камней в почках помог спорыш. Пучок свежего вымытого спорыша опустила в кипяток, сняла с огня, накрыла крышкой и сложенным вдвое полотенцем и оставила на 2-3 часа. Затем процедила в стеклянную банку. В течение дня я выпила 1 л этой жидкости, через 3-4 дня камни превратились в песок, который за 3 дня вышел вместе с мочой.

Адрес: Озерецковской Дине Дмитриевне, 107078 Москва, до востребования.

«МЕТЛА» ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Весна — самое время очистить свой организм от всего вредного, накопившегося за осень и зиму. Лучшая «метла» для кишечника — свекольный жмых. На один прием потребуется 3 столовых ложки жмыха. Для его приготовления вымойте, очистите и натрите на мелкой терке одну свеклу. Отожмите сок, дайте ему отстояться пару часов и выпейте на ночь или днем после еды. От свекольного сока иногда в горле возникает неприятное ощущение, поэтому перед приемом я его слегка подсаливаю. Из жмыха скатайте шарики размером с фасолинку и глотайте их за полчаса до еды, смачивая слюной и стараясь по возможности не разжевывать. Принимать можно не только свежие, но и полежавшие в холодильнике — не более 5 дней. Кстати, заметила, что жмы-

хи и свежий свекольный сок (по полстакана в день) снижают артериальное давление.

Приведу еще несколько рецептов из собственной практики. Если кружится голова, пейте отвар клевера: 1 чайную ложку соцветий залейте стаканом горячей воды, кипятите 5 минут. Затем, настояв полчаса, процедите и принимайте по столовой ложке 4-5 раз в день перед едой.

При сухом кашле — тщательно разотрите 50 г сливочного масла и 50 г сахарного песка. Принимайте смесь по столовой ложке 3 раза в день до еды.

При простуде — одну луковицу среднего размера варите в 0,5 л молока около 5 минут. Затем полчаса настаивайте. Половину молока надо выпить утром, вторую — вечером.

И еще один рецепт — «эликсир молодости». Возьмите в равных пропорциях (1:1:1) мед, оливковое масло (можно подсолнечное, только нерафинированное) и лимонный сок. Все смешайте, принимайте по утрам натощак за 30-40 минут до еды по 1 чайной ложке. Этот состав избавляет от головных болей, очищает сосуды мозга, улучшает память и общее самочувствие.

В свою очередь, хочу спросить, как избавиться от камней в желчном пузыре? Камни — крупные, более 4 см. Как их превратить в песок или хотя бы разбить на несколько мелких камешков?

Адрес: Рязанцевой Ирине Владимировне, 397531 Воронежская область, Бутурлиновский район, с. Козловка, ул. Спартак, д. 2.

КРАПИВА ВЫКУРИЛА АСТМУ

По образованию я — медсестра. Но народными средствами никогда не пренебрегала. Хочу посо-

готовать, как можно излечиться от бронхиальной астмы. Нарвите крапивы. Высушите стебли так, чтобы стали, как труха. Сверните из хорошей бумаги сигарету и заполните ее этой крапивной трухой. Дайте покурить больному. Увидите, как приступ начнет на глазах спадать: будет хорошо откашливаться мокрота, станет свободным дыхание. Этот проверенный рецепт я посоветовала знакомым врачам — мужу и жене, у которых был болен шестилетний сын.

Адрес: Уфимцевой Валентине Николаевне, 125130 г. Москва, ул. 3. и А. Космодемьянских, д. 35/1, кв. 152.

СПЕШИТЕ ЗАГОТОВИТЬ ОДУВАНЧИКИ

Расскажу, как мы всей семьей лечим грипп. Этому рецепту меня научила свекровь, которая прожила 98 лет. Что нужно делать? Нарвать одуванчиков (подалее от шоссе), в литровую банку положить 200 цветочков (без стеблей) и залить водкой. Настоять месяц-два и процедить.

Когда почувствуете приближение болезни — этим составом натрите голову, виски, переносицу, смажьте в носу и закутайте голову тонким платком (без целлофана), а затем — теплым. И ходите так, пока не высохнет. Повторяйте процедуру до выздоровления. Если першит в горле — выпейте глоточек настойки, не помогает — еще глоточек.

Адрес: Шаповаловой В.П., 352500 Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Фруктовая, д. 21.

ВСЕГО ЛИШЬ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Мази от трещин на руках и ногах, продаваемые в магазинах и аптеках, стоят

дорого и содержат консерванты.

После долгих поисков я пришел к простому решению проблемы: после ванны на ночь втираю в кожу рук и ног подсолнечное, а детям — кукурузное масло. На ноги надеваю целлофановый пакет и поверх него — чистые носки.

Адрес: Бабичеву Ф.Ф., 392005 Тамбов, ул. Архангельская, д. 186, кв. 54.

ПОМИДОРЫ ТОЖЕ ЛЕЧАТ

Однажды лет 30 назад я сильно простудилась. Два месяца могла разговаривать только шепотом — голос почти пропал. Потом — новая напасть: гайморит. Сделали проколы. Гайморит вроде бы вылечили, но на теле стали появляться нарывы. Они были и на бедрах, и на ягодицах, и на шее...

В областной больнице перелили кровь. Но это не помогло. Знакомая посоветовала попробовать полечиться свежими помидорами — утром натощак съедать 0,5 кг помидоров без соли, хлеба, воды. Обед и ужин, как обычно.

У меня свой огород, в сентябре помидоры красные, сочные, без химикатов. Четыре дня кряду я съедала на завтрак полкило помидоров, но потом эта норма показалась мне слишком большой. Тогда я решила съедать дома половину этой порции, а остальное брала на работу. Чудо свершилось буквально через несколько дней: нарывы исчезли. Нет их и по сей день, хотя мучили они меня целых два года. Мне трудно объяснить причину моего исцеления. Но факт остается фактом.

Адрес: Панферовой Анне Кирилловне, Рязанская обл., Скопинский р-н, п. Заречный, ул. Садовая, д. 1 «Б».

ПРО ТАЙНЫ СЫРОГО ЯЙЦА

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» простым, но действенным рецептом мази, которым пользуюсь сама, спасаясь от боли при артрите и остеохондрозе. Одно сырое яйцо прямо вместе со скорлупой заливаю уксусом и оставляю на 2 дня. Яйцо должно раствориться. Затем добавляю 100 г сливочного масла и перемешиваю. Получается мазь, которую храню в прохладном месте и наношу на больные места.

При гриппе спасаюсь «огненной смесью»: на 0,5 стакана водки сырое яйцо и 1 ст. ложку сахара. Пью на ночь.

Адрес: Вигуляр Алёне Юрьевне, 445028 Самарская обл., г. Тольятти, Приморский бульвар, д. 36, кв. 85.

ПРО ЭВКАЛИПТ

Хочу посоветовать читателям два простых рецепта, которыми пользуюсь сама, с использованием эвкалипта.

От ангины: 100 г листа эвкалипта (его можно купить в аптеке) залить 1 литром кипятка, настоять и полоскать горло;

От ревматизма и радикулита: 100 г листа залить 0,5 л водки, настоять и втирать в больные места.

Адрес: Окуньковой Татьяне Алексеевне, 412411 Саратовская обл., Аткарский р-н, с. Озерное.

РЕДЬКА ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Моей маме 88 лет. Она, кроме компресса из черной редьки, не признает никаких лекарственных препаратов.

Редьку нужно потереть и завернуть в ткань. Эту

«грелку» она кладет на живот и лежит так 10-20 минут. После 20 минут, как правило, начинается жжение. Чтобы избежать его, надо добавить в редьку немного меда.

Адрес: Ротар Панне Михайловне, 658420 Алтайский край, Локтевский р-н, г. Горняк, до востребования.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ

Предлагаю рецепт, которым я вылечила бронхит, а соседка — двухстороннюю пневмонию. Смешала: 0,5 кг меда, 0,5 кг свиного внутреннего растопленного сала, 5 столовых ложек порошка корня солодки — все это довела до кипения. Сняла с огня, добавила 250 мл молдавского коньяка «Белый аист» и разлила в стеклянные банки. Пила по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока вся смесь не кончилась. При необходимости можно повторить.

Адрес: Самохваловой Валентине Александровне, 442246 Пензенская обл., г. Каменка, ул. Ворошилова, д. 1, кв. 22.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Хочу предложить рецепт, помогающий женщинам выглядеть моложе и привлекательнее. За зиму кожа устала без ласкового солнышка, иссушилась от морозного ветра. А поскольку ягод и овощей для масок еще нет, возьмите кожурки от одного яблока и прокипятите их в стакане воды. Остудите, заморозьте в мелких ячейках и протирайте лицо этим яблочным льдом — дешево и красиво! А теперь — посмотрите в зеркало и весело посмейтесь над годами.

Адрес: Белецкой Кларе Васильевне, 680521 Хабаровский край, Хабаровский район, с. Восточное, ул. Центральная, д. 1, кв. 46.

СОСНОВЫЕ ШИШКИ ОТ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Решила поделиться с читателями рецептом, который помог мне подлечить сердце: весной нарвать зеленые сосновые шишки, порезать и засыпать в 3-литровую банку (полностью, не уминая). Доверху залить водкой и, накрыв капроновой крышкой, поставить в темное место на 7 дней. Пить за 15 минут до еды три раза в день по столовой ложке. Использованную мякоть можно заливать трижды. Если сделать запас, то на зиму хватит одной банки. Настой нормализует давление, успокаивает нервы и дезинфицирует.

Адрес: Мыкаловой Н.В., 644540 г. Омск, п/о Пушкино, с. Подгородка.

КАК УКРЕПИТЬ ДЕСНЫ И ПОХУДЕТЬ

Предлагаю два рецепта. Первый — от кровоточивости десен. Его мне подсказал врач-стоматолог: взять щепотку зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, остудить и каждый день полоскать рот. Желательно перед сном, и настой готовить каждый раз новый.

Второй — свекольный сок против лишних килограммов. 3 раза в день, лучше за 30 минут до еды, выпивайте по 1 столовой ложке свекольного сока. Свежевыжатый сок может быть терпким, тогда поставьте его в холодильник на несколько часов, чтобы он отстоялся, и потом пейте. Только не ждите мгновенных результатов: организму нужно дать время потрудиться над сжиганием веса!

Эти рецепты я испробовала сама, все помогает, если только не лениться.

Адрес: Ольге, 442537 Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Осипенко, 59—40.

МОЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ИНГАЛЯТОР

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» своим методом лечения заболеваний дыхательных путей, которым пользуется наша семья. Этим методом мы лечили хроническую пневмонию у пятилетнего сына, обострения хронического бронхита у меня, ангину, ОРЗ и грипп.

О лекарственных свойствах чеснока я узнал из книги Б.П. Токина «Целебные яды растений», Лениздат, 1967 г. Сын с четырехлетнего возраста болел хронической пневмонией. Обострения начинались с октября месяца и тянулись до лета. Лекарства не помогали. Прочитав о свойствах чеснока, я начал давать ему чеснок ежедневно на ночь перед сном (важна регулярность), начиная с сентября и до июня. Вначале натирал чеснок на корочку ржаного хлеба, а затем приучил и жевать по одной небольшой дольке. В этот период обострения пневмонии не было.

Также вся семья принимает чеснок для профилактики, а во время заболевания ОРЗ, гриппом, ангиной, бронхитом жуем и едим чеснок после каждого приема пищи и перед сном.

Когда по каким-то причинам есть чеснок нельзя, мы в семье используем простейший чесночный ингалятор, который я придумал и сконструировал сам. В дынышке пластикового стаканчика из-под мороженого или йогурта делаю несколько отверстий при помощи раскаленного шила. На это сетчатое дно кладу кожицу с чесночной головки или мелко порезанный чеснок. Стаканчик с чесноком прикладываю к рту и вдыхаю. Вдох через рот, выдох через нос. В период обострения заболеваний — каждый час минут по 10—15. А чтобы стаканчик не держать руками, его можно закрепить у рта с помощью резинки для одежды.

Таким образом, обострение хронического бронхита, ангину, ОРЗ, грипп излечиваем за 3—6 дней. При этом, что, наверное, очень важно, не бывает осложнений и продолжительной слабости самочувствия, как при медикаментозных лечениях.

Адрес: Орлову И.М., 603105 г. Нижний Новгород, ул. Ошарская, д. 94, кв. 34.

МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ ПРОТИВ РЕВМАТИЗМА

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» рецептами, которые когда-то помогли мне встать на ноги. Было это очень давно. Голодные, холодные послевоенные годы... Зимы тогда были очень морозные. Одежды особо никакой не было — разруха. Самое теплое, о чем можно мечтать, — ватник. А вот с обувью дела обстояли куда хуже. В ботиночках на тонюсенькой подошве ноги буквально примерзали к земле. Вот тогда-то и застудила я свои ноги так, что они распухли до неузнаваемости. Врач-ревматолог сказал, что образовавшиеся шишки на косточках можно удалить только хирургическим путем. Я расстроилась, но делать нечего, да и боль терпеть уже не было сил. Но тут вмешался его величество случай. Один знакомый, узнав мою историю, предложил попробовать вылечить мои ноги народными средствами. Операция ведь никуда от меня не денется. Я согласилась и целый месяц выполняла все процедуры. Для этого

ежедневно перед сном на протяжении часа я парила ноги в горячей воде. После этого натирала их муравьиным спиртом, тепло укутывала на ночь. Постепенно шишки стали исчезать, боль прошла, а через несколько месяцев и синие пятна исчезли. С тех пор я навсегда забыла о ревматизме.

Как готовила муравьиный спирт. Нашла в лесу большой муравейник и поставила в него несколько бутылок, предварительно намазав горлышки чем-нибудь сладким. Когда муравьи заползли в ловушку, бутылки закрыла и принесла домой. Дома всю добычу высыпала в горшок, закрыла его крышкой и поставила томиться в печку. Через несколько минут лекарство было готово. Отжала его и полученным соком растирала больные места.

Адрес: Звонкиной Лидии Николаевне, 600014 г. Владимир, ул. Белоконской, д. 8 «а», кв. 509.

ПРО МОКРЫЙ КОВРИК У КРОВАТИ

В «ЗОЖ» №6 (258) за 2004 г. было опубликовано письмо Касьяновой Надежды Андреевны, которая рассказывала о своей племяннице, страдающей лунатизмом. Хочу помочь своим советом этой женщине. Попробуйте такой метод.

Когда ребенок ляжет спать, постелите у кровати мокрый коврик. Обычно, когда лунатики ночью бродят, они не просыпаются. А встав на мокрый коврик, они проснутся и снова лягут в постель. Так постепенно лунатики перестают гулять по ночам. Многим это помогло.

Адрес: Полтавской Галине Григорьевне, 143124 Московская обл. Рузский р-н, ул. Бринет, д. 26, кв. 16.

Внуке 6 лет, проблемы со зрением. Диагноз: атрофия сетчатки глаз; боится солнечного света, страдает дальтонизмом. Прошу откликнуться людей с таким же диагнозом. Можно ли как-то помочь ребенку?

Адрес: Копыловой К.И., 652809 г. Осинники, ул. Дзержинского, д. 48, кв. 16.

Мне 30 лет; 4 года не могу забеременеть – забиты маточные трубы. Посоветуйте, пожалуйста, народные средства лечения.

Адрес: Саденовой Майре, e-mail: infofprk@nursat.kz

Сыну 5 лет, хирурги поставили диагноз: водянка оболочек правого яичка. На 17 июня назначена операция. Можно ли ее избежать?

Адрес: Ильиных Марины Евгеньевны, 620012 г. Екатеринбург, ул. Ильича, д. 26, кв. 932, e-mail: autokon@r66.ru

У бабушки парастезия языка (глоссалгия), жжет во рту. Может быть, кто-нибудь знает метод, как облегчить ее страдания?

Адрес: Копыловой А.А., 613044 Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. 60 лет Октября, д. 2/2, кв. 14.

Мне 44 года, 10 месяцев страдаю пароксизмальной тахикардией (сердце слишком часто работает, удары отдаются во всем теле). Прошу откликнуться тех, кто знает, как мне помочь.

Адрес: Никифоровой Татьяне Николаевне, 413720 Саратовская обл., г. Пугачев, пер. Вокзальный, д. 2.

У мужа пузырьковый грибок ступней, который постепенно переходит на ладони и локти. Чем только не лечились. Помогите!

Адрес: Агеевой Галине Викторовне, 433510 г. Димитровград, Ульяновская обл., д. 15, кв. 70.

Мне 57 лет, три года страдаю кольцевидной гранулемой (сверху на кистях рук и шее красные кольца). Откликнитесь, кто знает, как можно помочь.

Адрес: Андреевой Тамаре, 446540 Самарская обл., г. Сергиевск, ул. Первомайская, д. 2 «А».

Сыну 3,5 года, диагноз: аллергический трахеобронхит, аллергический атопический дерматит, детская форма, хроническая фаза. Можно ли это вылечить народными средствами?

Адрес: Головченко Г.С., 346397 Ростовская обл., Красносулинский р-н, п. Тополевый, ул. Горняцкая, д. 53, кв. 5.

Подскажите действенное, проверенное народное средство от кератом на теле.

Адрес: Барановой Н.А., 603123 г. Нижний Новгород, ул. Южное шоссе, д. 16 «Б», кв. 70.

Сыну 4 года, диагноз: частичная атрофия зрительного нерва. Миопия (-2), болезнь прогрессирует. Подскажите, как вылечить?

Адрес: Плохой Н.М., 352394 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Коммунистическая, д. 38, кв. 42.

Может быть, кто-то знает, как вылечить гепатит «С», дисбактериоз кишечника, золотистый стафилококк и избавиться от подкожного клеща?

Адрес: Божко Руслане Александровне, 354460 г. Геленджик, а/я 232.

Внучке 4 года, диагноз: токсикароз. Подскажите, чем можно вылечить это заболевание?

Адрес: Неустроевой Фаине Ивановне, 612529 Кировская обл., Унинский р-н, д. Канатинцы.

Внучке 7 лет. Диагноз – сахарный диабет 1-го типа (инсулинозависимый). Отзовитесь, кто имеет опыт

чистки организма и лечения голодом у детей с таким заболеванием.

Адрес: Табале Василию Ивановичу, 658837 Алтайский край, г. Яровое, квартал «Б», д. 21, кв. 44, e-mail: tvi@yaa.ru

Мне 25 лет. С трех лет заикаюсь (испуг). Моему ребенку 3,5 года, недавно стали замечать запинки в речи. Кто с этим сталкивался, откликнитесь!

Адрес: Федотовой Екатерине, 220025 г. Минск, ул. Слободская, д. 167, кв. 256, e-mail: fkaterina@mail.ru

Мне 22 года, страдаю фобическими страхами (тревога, переходящая в панику, бывает без причины в любой момент дома или на улице). Перенес родовую травму, лечился у невропатологов. Страх появился год назад, лекарства не помогают. Подскажите, что мне делать?

Адрес: Клевцу Алексею, г. Красноярск, ул. Маркса, д. 88, кв. 4, e-mail: siralexei@kraslan.ru

Прошу откликнуться тех, у кого накоплен положительный опыт лечения височной эпилепсии с полиморфными приступами. Заболевания не наследственное.

Адрес: Кузнецовой Ирине, 960012 г. Владивосток, ул. Калинина, д. 11, кв. 18, e-mail: kuznetcovi@yandex.ru

Мне 71 год, атрофия зрительного нерва, бельмо на правом глазу. Кто столкнулся с такой проблемой, поделитесь советами.

Адрес: Ус Зое Николаевне, г. Чита, ул. Новобульварная, д. 113, кв. 28.

Ребенку 2 года, закатывается при плаче, подвывих Атланта. Подскажите, как справиться с этим недугом?

Адрес: Терещенко Елене Николаевне, 680033 Хабаровский

край, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, д. 119, кв. 200.

Дочери 20 лет, буллезная эмфизема легких, рецидивы спонтанного пневмоторакса. Операция результата не дала. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такой болезнью или может подсказать лечение народными средствами.

Адрес: Агафоновой Ольге Викторовне, 394052 г. Воронеж, ул. Матросова, д. 127, кв. 82.

Внуку 3 года, три раза удаляли аденоиды – растут снова. Помогите!

Адрес: Игуменовой Анне Ивановне, 301246 Тульская обл., г. Щекино, ул. Гагарина, д. 4, кв. 57.

Мне 27 лет, страдаю синдромом раннего истощения яичников, операция по искусственному оплодотворению нам с мужем не по карману. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Светловой Александре Юрьевне, 637000 Казахстан, г. Павлодар, ул. Короленко, д. 2, кв. 27.

Подскажите, как можно вылечить мой букет заболеваний: эрозивный гастрит, опущение желудка, хроническое воспаление яичников, хронический эндометриоз и послеоперационные спайки в кишечнике?

Адрес: Михиной Оксане, 393762 Тамбовская обл., г. Мичуринск, ст. Кочетковка-2, ул. Филиппова, д. 16.

Дочери 28 лет. Два года назад обнаружили на голове шишку размером с лесной орех, диагноз: остеома. Прошу откликнуться добрых людей, которые могут подсказать способы лечения.

Адрес: Терениной Лидии Борисовне, 300039 г. Тула, ул. Макаренко, д. 13, кв. 3, кв. 65.



С 2000 года подписываюсь на «ЗОЖ». И буду подписываться впредь – так он мне существенно уже помог. Не скажу, что излечился полностью, однако надеюсь этого добиться-таки. Изучал ретроспективно «ЗОЖ» по подпискам в публичной библиотеке аж до 1996 года.

Переживание быстро ухудшающегося здоровья и изнурительная эпопея самоспасения знакомы, полагаю, многим подписчикам вашей газеты. Может быть, читателям понравится мой ироничный гимн. О себе: кандидат физико-математических наук, физик, работал в ВПК, сейчас – пенсионер. На фото: мы с внучкой Юлей приветствуем зожевцев.

Хандра

Когда приходит к нам хандра
И все приметы к непогоде,
Противно глупая луна
Торчит бельмом на небосводе.

Недуги

Суставы многие мозжат,
Чих застревает в носоглотке,
В газету крутим самосад
И утешаемся лишь в водке.

Сомненья

Вот пишем в «ЗОЖ»

свою мольбу –

Кому-то, вроде, помогает.
Но как закупишь всю траву,
Когда на хлеб-то не хватает?

Суета

И так живем, кость судьбу
И в опыт древних не вникая.
За свой престиж ведем борьбу,
По глупости друзей теряя.

Надежда

Тогда как есть надежный план:
Сперва понять, оздоровиться!
Рецепт нам

в строках «ЗОЖа» дан,
Как можно силами налиться.

Прозренье

Каноны чтя и, как педант,
Трудясь, талантом ярче брызни!
Для всей страны тому гарант
Здоровый образ нашей жизни.

Секстет

Сие, читатель, наш секстет:
Хандра, недуги и сомненья,
Потом уж – суета сует,
Надежда, наконец прозренья.

Аллилуйя (припев)

Мы вымолим у Божества
И светом знаний озарим
Путь возрождения, торжества
И тем друзей всех изумим.

Адрес: Евлампиеву Анатолию
Васильевичу, 420111 г. Ка-
зань, а/я 200, дом. тел.: (8432)
638788, e-mail: aladdyn@mail.ru



Рис. Любви Кулешовой.

Я ПАМЯТНИК ВОЗДВИГНУ...

Мне 65 лет. Вместе с мужем живем 42 года. У нас трое детей. В первых строках своего письма хотела бы подать идею построения памятников. У меня есть проекты: фельдшер Штаб сидит в обнимку с уездным доктором Чеховым; профессор Неумывакин вылетает из бутылки с перекисью водорода; неутомимый Борис Болотов с канистрами царской водки и кваса; Клара Доронина вся в цветах; труженик Хорошев-старший пишет ответы.

Но вот только засомневалась: надо воздвигать на пьедестал куриное или перепелиное яйцо?

Труднее всего будет создать памятник урине. Хотя и здесь можно выйти из сложного положения: спроектировать бассейн или фонтан.

А на полном серьезе я бы создала нашему народу памятник за доброту, терпение, смекалку, веру в будущее и надежду на хорошую жизнь.

Адрес: Симоненко Ефросинье Афанасьевне, 403373 Волгоградская обл., Даниловский р-н, ст. Сергиевская.

«ЗОЖ»: Что касается памятника урине, то такой памятник уже есть: в Брюсселе (Бельгия) на одной из центральных площадей стоит памятник писающему мальчику. Он так и называется: «Мальчик-Пис».

ВЕСТНИКУ «ЗОЖ»

Я прошу вас, любимые зожевцы,
Посвятите меня в свое братство,
Дайте силы мне, если сможете,
И здоровья, любви и богатства.
Но любви и богатства духовного,
А не бранных каких-то монет,
И здоровья полнокровного,
Без тревог, потрясений и бед.
И еще попрошу я у Господа,
Чтобы зожевцы всей страны
Так же были душою молоды,
Терпеливы, здоровы, добры.

«ЗОЖ»: Это стихотворение прислала нам автор материала «Как бороться с подкожным клещом» (стр.18-19) Лариса Рувимовна Алексеева.

Как-то по осени я проснулась от грохота. Вскочила, включила свет – в комнате никого и ничего. Слышу, в кухне шорох. Щелкаю выключателем, открываю дверь, навстречу – огромный белый кот. Между тем не только у нас в квартире, но и во всем подъезде кошек нет. Я опешила и от неожиданности произнесла: «А ты откуда взялся?».

Действительно, откуда? Посмотрела на зарешеченную вытяжку у потолка, там было все в порядке, – перевела взгляд на пол, где валялась банка с огурцами (это она упала с подоконника, грохнувшись, но, к счастью, не разбилась). Потом заметила, что одна створка окна открыта, хотя вечером я ее плотно притворила, подложив кусочек картона. На окне – решетка и капроновая сеточка от комаров, которую кот порвал, – тут все ясно. А вот как он сквозь решетку пролез и открыл окно, до сих пор не пойму! Видно, была у ночного гостя какая-то чрезвычайная причина.

Чувствовалось, кот домашний, можно сказать, культурный. На подоконнике сушились бархатцы, на холодильнике – ногти, – он везде полазил, оставив грязные следы, но ни одного цветочка на пол не уронил. Когда мы с котом друг друга рассмотрели, он спокойно направился

в прихожую, потом заглянул в ванную... Тут муж вышел из спальни, кот сразу туда. В комнате вел себя так, словно искал свое место, обходя все углы. На «кис-кис» охотно отзывался.

Мистики, думаю, здесь нет. Скорее всего, кот случайно оказался возле нашего дома (недалеко стоят мусорные бачки), и бродячие собаки, напав на него, заставили вскочить на карниз первого попавшегося окна. По пословице: «В экстремальной ситуации и гусь пролезет в игольное ушко».

Ростовская обл.

Валентина Страшевская.

НОЧНОЙ ГОСТЬ

«ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ ГЛАЗ



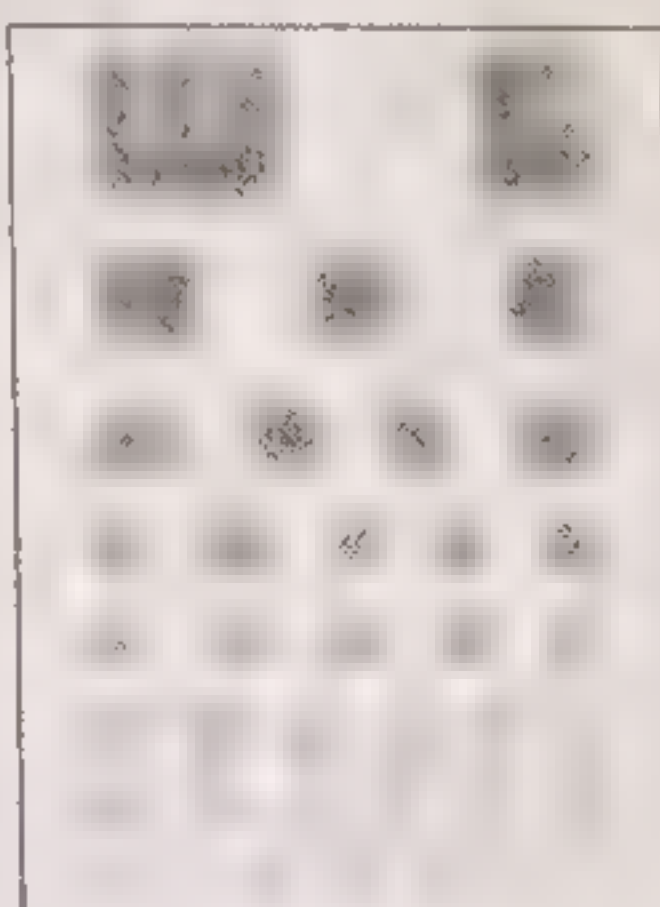
Сегодня, при нашем бешеном ритме жизни, в век сплошной и всеобщей компьютеризации, нагрузки на глаза все более возрастают. Рези и жжение в глазах, головная боль и снижение четкости зрительного восприятия - в той или иной степени это знакомо практически любому. Однако появления всех этих неприятностей можно избежать, если мышцы глаза будут подготовлены к большим нагрузкам. Их, как и любой наш орган, можно и необходимо тренировать! С другой стороны, уставшие глаза требуют отдыха, а значит, мышцы - расслабления. Возникает вопрос: как же осуществляется эта «физкультура для глаз»? Оказывается, и в том, и в другом случае хорошо помогает специальный тренажер для глаз - безлинзовые очки-тренажеры «СУПЕР-ВИЖН», т. е. очки, в которых нет обычных стекол. Вместо них - непрозрачные пластиковые пластины с рядами мелких отверстий.

Кто-то подумает: неужели эти очки **помогают** при проблемах со зрением? Лучший ответ - буквально гора писем, пришедших от обладателей или желающих обладать такими чудо-очками. Вот, например, письмо из Калининградской области от Елены Богуш: «...с детства страдаю близорукостью и астигматизмом. В Москве делала три операции на каждый глаз, но зрение упало опять. **Пробовала** линзы. Сейчас хожу в очках. В поезде познакомилась с семьей, у которой 10-летний мальчик читал в ваших очках. Я надела их, попробовала читать и **удивилась**, без стекол смогла четко увидеть буквы через дырочки ваших очков. То есть эти очки **помогут**, как я поняла, снять нагрузку с глаз при чтении, а это немаловажно...» Как показывает практика, применение очков «СУПЕР-ВИЖН» ведет к снижению, а то и избавлению от близорукости, дальнозоркости, астигматизма и других дефектов зрения! Правда, это возможно лишь при условии регулярных тренировок. Для того чтобы ощутить эффект, достаточно носить очки 30-50 минут в день, и... через какое-то время наступает улучшение зрения. Как это произошло, например, у студентки из Казани Анны Герасимовой: «...недавно выписали «дырчатые» очки... Перемену своего зрения (без очков на носу) заметила совершенно случайно: прочитала какую-то рекламу, когда ехала по своему обычному маршруту в институт. Раньше я эту рекламу пропускала мимо, так как не видела того, что в ней написано...»

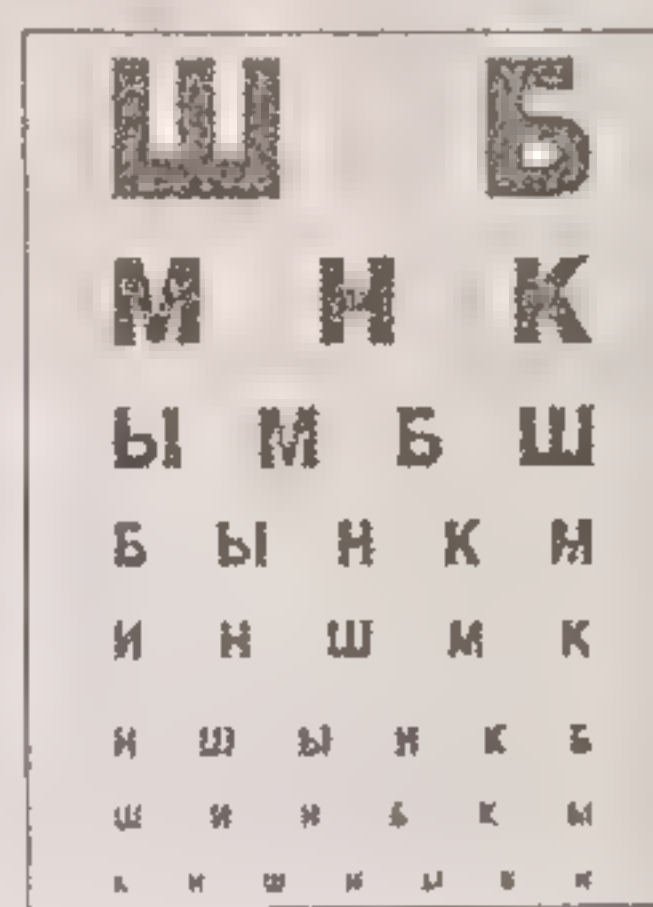
Нередки случаи, когда очки «СУПЕР-ВИЖН» приобретаются для одного члена семьи, а другой, попробовав поносить их некоторое время, обнаруживает заметный эффект и у себя. Что неудивительно - ведь очки универсальны: подходят при любом количестве единиц (плюс, минус),

любом межцентровом расстоянии, **помогают** взрослым и детям.

Кстати, у детей эффект при использовании очков-тренажеров достигается **быстрее** и носит более стойкий характер. И отрывок из следующего письма - лучшее



До использования очков



После 3-5 месяцев тренировок



тому подтверждение. «За ваше изобретение - «очки-тренажеры» большое вам спасибо, у моего сына улучшилось зрение, прошли косоглазие и близорукость. Когда мы пришли на прием после ваших очков, врач нам не сразу **поверил**, что за какой-то месяц произошли такие изменения. С уважением к вам Соловьева Инна Александровна и мой сын Денис, 8 лет».

Зрение может ухудшаться в любом возрасте и по самым разным причинам. Но и при нормальном зрении необходимо давать **глазам** отдых, чтобы **восстановить** функции. Особенно это касается тех, чья профессия предполагает повышенную зрительную нагрузку. «Вообще-то зрение у меня нормальное, - пишет бухгалтер из Иванова, - но весь рабо-

чий день я провожу у компьютера. Поэтому слезящиеся, покрасневшие к концу рабочего дня глаза - это для меня привычное дело. Что с этим делать, я не знала, пока подруга не посоветовала купить очки «СУПЕР-ВИЖН». Я надевала их периодически во время работы, а потом и дома, когда смотрела телевизор. Сейчас я и не вспоминаю про свои проблемы с глазами».

Проблема многих людей пожилого возраста - прогрессирующая катаракта либо недуг еще более страшный - глаукома. Между тем важная функция очков «СУПЕР-ВИЖН» состоит еще и в том, что они **помогают** приостановить развитие катаракты и облегчить ее переносимость, а также восстановить зрение после операции. Из письма Е. Н. Модыка из Нижегородской области: «У моей мамы катаракта правого глаза, не видела даже света электролампочки. За три месяца ношения очков видит она этим глазом почти все: силуэты, цветы, узоры на ковре».

Напоследок еще одна цитата, из письма пенсионера, ветерана труда В. Г. Григорьева со Смоленщины: «Зрение - это **бесценный дар** природы, и притом такой нежный». И как же важно правильно распорядиться этим даром, сохранив его на долгие-долгие годы!

Заказывайте очки «СУПЕР-ВИЖН» у производителя - компании «Доктор Вижн» по цене 540 руб. + 8% почтовый сбор. Оплата при получении заказа. Прилагаются подробная инструкция с копией сертификата и контрольная таблица. Адрес: 150014 г. Ярославль, а/я «Доктор Вижн». Заказы и справки по тел. (0852) 720-832. Интернет-магазин: www.supervision.ru

Будьте внимательны! Компания «Доктор Вижн» является владельцем товарного знака «СУПЕР-ВИЖН» и гарантирует качество очков, приобретенных только в компании «Доктор Вижн».

Елена ВИДОВА.

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00г. № 50.99.02.440.П.10585.07.0.
Сертификат соответствия от 02.10.02г. № РОСС RU.МЕ01.С00102
® - зарегистрированный товарный знак. Решение Федерального института промышленной собственности № 2001727915/71(927833) от 09.10.2001г.

«ДЮНА» ПОБЕЖДАЕТ ПСОРИАЗ И...

«Дюна» я купила для лечения псориаза и избавилась от него 4 года назад. Потом прочла в «методичке», как лечить простуду, и стала светить на вены. В результате забыла о простудных заболеваниях. И.Гостева, Тула.

«Дюна» активизирует красными и инфракрасными лучами организм на клеточном уровне, и он сам справляется с недугами. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи исцеляют артриты, артрозы, остеохондроз, пневмонию, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, угри, лишай, герпес, псориаз, отит, гайморит, геморрой, анальные трещины, простатит и многое другое. Особенно хорошо лечит «Дюна» суставы и кожу. Она исцелила тысячи больных, имеет медали, дипломы. Цена: 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» скидка 100 руб. Наши адреса: Москва, ул. 1905 года, д. 10 («Трансагентство»); Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство» - касса 27), Т.(095) 559-49-15, 137-60-01, 259-55-90. Высылаем наложенным платежом (адрес для заявок: Москва, 119313, а/я 13). Почтовые расходы - 8 %.

Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000г.

ЭСРВ-01 - НА ЛЮБОЙ ВКУС

Мой брат вылечил простатит электростимулятором ЭСРВ-01. Хотела бы купить мужу, но он наотрез отказывается, говорит, что такой способ лечения его оскорбляет. Посоветуйте, как быть, ведь лекарства ему не помогают. Л.Кручинина, г. Астрахань.

Вместо ЭСРВ-01 с палочкой, вставляемой в прямую кишку, можно применять ЭСРВ-01 с насадкой танго, воздействующей на простату через кожу в области промежности. «Плата» за выигрыш в комфорте сведется к некоторому увеличению количества процедур. Цена ЭСРВ-01 в 2004г. - 960 рублей (электронный блок 670 руб. + любая из насадок: ректальная, вагинальная, танго, таблетка под язык, зажим в нос, клипсы - по 290-310 руб. каждая).

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, в3
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678

ВОТ ТАК ЦЕНА!

Давно хочу купить «Люстру Чижевского». Но 1500 р. для меня большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпустить подобный товар по доступным ценам? Ирина Цой, г. Вязьма.

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха - «ИОН-1» по цене 379 руб. Его можно заказать почтой наложенным платежом по адресу: 214000 Смоленск, а/я-31-Ж, НПО «БИОС». тел. (0812)55-26-63, факс 59-45-52. E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biiose.ru

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«У меня обнаружили эндометриоз, миому, кисту яичника, узел в щитовидке. Слышала - гомеопатия это успешно лечит. Посоветуйте недорого, но надежный центр.»

Попова Н.А., 48 лет, Реутов.

Отвечает гл. врач объединения гомеопатических центров «АКОНИТ», к.м.н. Е.Г.Воронкова: «Результаты нашего лечения отмечаются уже в первые 2 недели, но необходимо пройти курс в 6-8 мес. Мы хорошо «справляемся» с миомами, эндометриозом, кистами, дисфункцией яичников, заболеваниями молочных и щитовидной желез - без операций и гормонов. Каждому пациенту проводится подробнейшее компьютерное обследование - исследуют каждый орган на клеточном уровне, определяют структуру и функцию органов, все гормоны, наличие и возможность «онкологии», биохимию. Гомеопатия подбирается с учетом всех установленных диагнозов. Мы вылечиваем многие болезни у взрослых и детей. Иногородные приезжают лечиться семьями - это недорого (существует много скидок и льгот), а лекарства и обследования - все в одном месте в день обращения! Обращайтесь - мы вам поможем!»

Тел.: 216-3923, 216-6229, 216-5330.

Центры работают с 9.00 до 21.00 без выходных.

Скидка предьявителю «ЗОЖ» - 5%.

Книга-почтой

Дорогие читатели! Впервые! Долгожданная книга любимого доктора Неумывакина И.П. «Перекинь водорода. Мифы и реальность». Мы ждем ваших заказов по адресу: 192236 С.-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки.

Почтовые расходы составят 35% от суммы заказа. Книги высылаются наложенным платежом.

Внимание! Всем, кто заказывал книги в службе «Ареал» ранее, по этому купону предоставляется скидка 10%!

Заказы принимаются на сумму от 64 рублей.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О. _____
Индекс _____, область _____
район _____, нас.пункт _____
ул. _____, дом _____ корп. _____, кв. _____

лот	Автор, наименование книги	цена	шт
4595	Неумывакин И. Перекинь водорода. Мифы и реальность	32 р.	
4629	Неумывакин И. Эндозкология здоровья	91 р.	
4844	Болотов Б. Шаги к долголетию	32 р.	
3714	Семенова А. Полное очищение: исцеление тела, души, жизни	66 р.	
4615	Грюн А. Каждый человек имеет ангела	39 р.	
4594	Грюн А. 50 ангелов для души	43 р.	
4290	Крымова А. Охранные амулеты, талисманы	44 р.	
5103	Кородецкий А. Золотой ус против 100 болезней. Домашний женьшень.	34 р.	
4685	Травинка В. Тропинка к здоровью	35 р.	
4688	Травинка В. Разыщи в себе радость	35 р.	
4907	Семенова Н. Мы и паразиты. Диалог с читателем	43 р.	

Цены действительны до 01.07.2004 г.

**«БАДЯГА»,
КОТОРАЯ ЛЕЧИТ**

У меня плохие сосуды, и синяки - мои постоянные спутники. Перепробовала много средств, но решение нашла в старом рецепте - стала разводить порошок бадяги. Правда, однажды развела неправильно и сожгла кожу. После этого перестала так лечиться, пока мне не посоветовали в аптеке гель «Бадяга» с природной бадягой. Его разводить не нужно и теперь пользуюсь им без опасения. Я быстро убедилась, что он прекрасно снимает боли и отеки, сводит синяки и пигментные пятна. Моему мужу помог от ревматизма, а говорят, еще и суставы лечит. Для нас «Бадяга» стала настоящим спасением. Силина И.В., 37 лет, г. Вологда.

«Гель «Бадяга» обладает сильным рассасывающим и противовоспалительным действием. Быстро впитывающийся и абсолютно безопасный Гель «Бадяга» - это **высокоэффективное лечение**

- синяков, кровоподтеков, ушибов
- пигментных и застойных пятен
- радикулитов, артритов, ревматизма

Гель «Бадяга» также является прекрасным косметическим средством. Он очищает кожу от мертвых клеток, стимулирует ее восстановление, улучшает структуру и повышает тонус кожи. Гель «Бадяга» благотворно влияет на кровеносные сосуды и дает коже новые силы после зимы.



Спрашивайте в аптеках вашего города.

Аптеки в Москве: (095) 786-3400.

Доставка по Москве: 755-9395.

Аптеки в С.-Петербурге: (812) 249-0950, 596-2222.

Многоканальный телефон: (095) 101-3071.

www.skimed.ru

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» - обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р - печатается на правах рекламы.

Рекламы не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:
540-11-82; Факс: 917-24-91

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 215-39-26.

Издательство: 917-89-78, 917-18-26.

«Здоровый
образ жизни» -
вестник «ЗОЖ».

Издается
с ноября 1992 г.

Объем 4п. л. Цена свободная

Общий тираж 3.366.681 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

2.019.515 экз.

Заказ № 405208

Подписано в печать

22.04.2004

Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zoi.ru

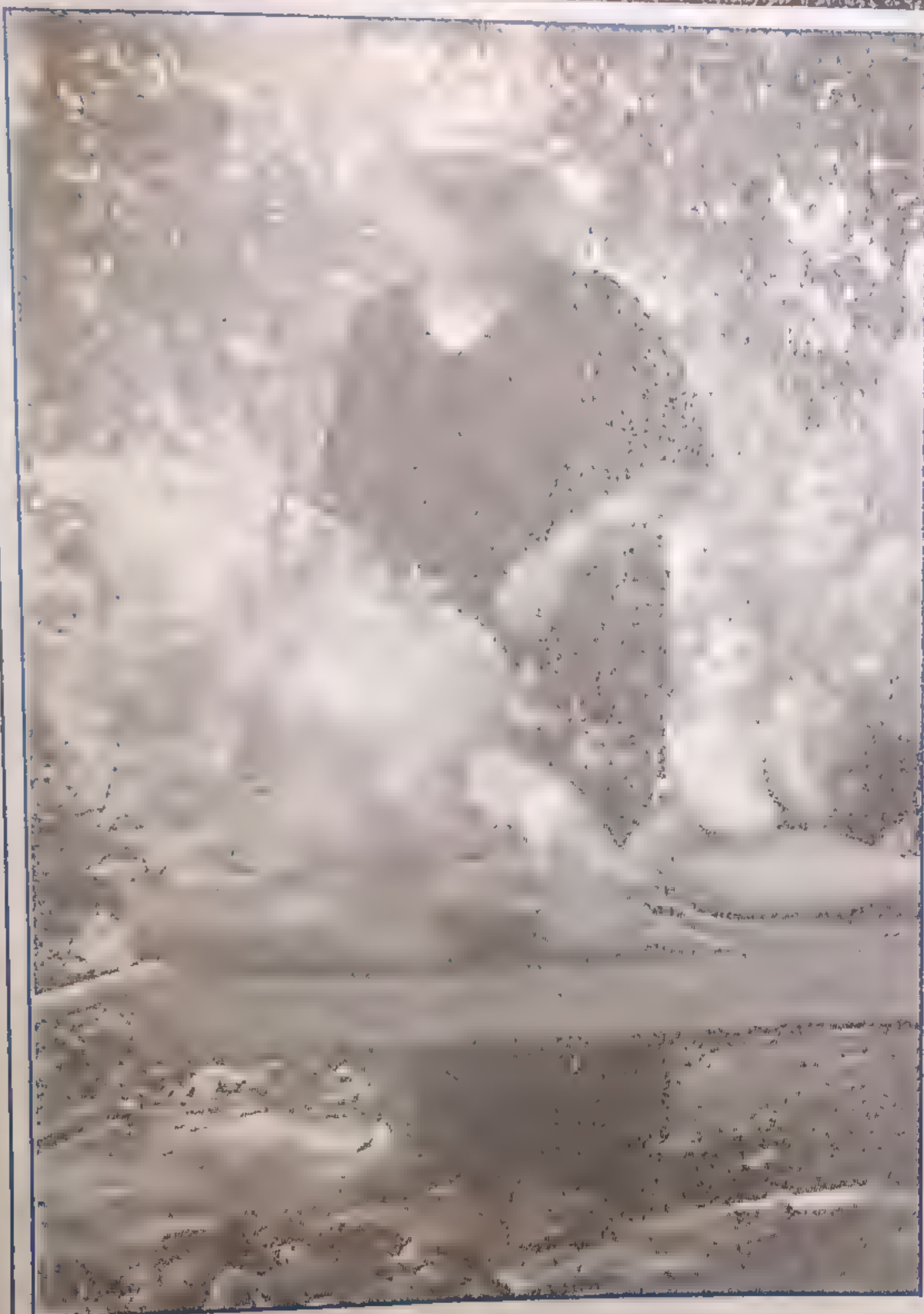
Вестник

ЗОЖ

Здоровый образ жизни



№ 14 (266), июль 2004 г.



Письмо в номер

Тебе не хуже всех

Здравствуй, добрый доктор "ЗОЖ"! Я давняя подписчица газеты. Уже 2 года на пенсии, по профессии сельский фельдшер. Пенсия, конечно, минимальная, но я не жалуясь, не обижаюсь и не завидую никому. Я просто живу и тружусь вместе с мужем вот уже 37 лет. Мы вырастили двух сыновей, внуков пока нет. Ведем здоровый образ жизни. Я еще в школе дала себе самой наказ сносить уверенно невзгоды. И до сих пор, когда мне трудно, говорю: "Не придуривайся, тебе не хуже всех!"

Желаю "ЗОЖ" здравствовать и не обижаться, а жить и волноваться!

Адрес: Шнидоровой Лидии Ивановне, 442830 Пензенская обл., п. Колышлей, ул. Пацаева, д. 5, кв. 1.



Одной строкой

Ничто зожевское нам не чуждо.

Адрес: Копосовой Людмиле Сергеевне, 623034 Свердловская обл., Шалинский р-н, д. Мартьяново, ул. Береговая, д. 63.



Цитата дня

*"ЗОЖ" приходит – праздник в доме,
И не надо мне гостей.*

*Мне бы только с милым "ЗОЖем"
Побеседовать скорей.*

Адрес: Коноваловой Анне Михайловне, 665838 Иркутская обл., г. Ангарск, мр-н 19, д. 8, кв. 48.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

У КАЖДОГО СВОЙ СПОРТ

Итак, друзья мои, если я вам со своими наставлениями и проблемами еще не надоел, то давайте поговорим сегодня о рубрике "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка".

Определенная, но, на мой взгляд, весьма незначительная часть читателей (пишут в основном поклонники бега трусцой. — Прим. авт.) приняла рубрику с восторгом. Мол, давно пора! Другая же пока просто помалкивает. Ни, как говорится, здравствуйте, ни до свидания. Нужна им эта рубрика или нет — неизвестно. Вот я и думаю: молчат, может, потому, что знают — редактор эту рубрику настойчиво "проталкивал"? Или помнят, как я агрессивно отстаивал другую рубрику — "Творческий клуб".

Ведь были тогда недовольные. И немало. Писали: "Не нужен нам этот Клуб. И стишки, публикуемые в нем, — подчас невысокого пошиба — тоже не нужны. Лучше бы на этой страничке тиснули еще несколько читательских рецептов. Вдруг кто-то в этом именно, отложенном из-за "Творческого клуба", рецепте сейчас, сию минуту особо нуждается?"

Каюсь, на всех этих недовольных я бросался, "аки цепной пес". Меня раздражало: как же так, люди не понимают таких простых вещей! Во-первых, "Творческий клуб" (давайте для краткости называть "ТВ". — Прим. авт.) необходим прежде всего для тех, кто пытается приобщиться к творчеству. Увидеть опубликованным свой стишок, свой рассказик — это возбуждает и придает сил больше любого допинга. А улыбка, а хорошее настроение — они ведь тоже сродни лечению... Сейчас уже у "ТВ-клуба" не осталось противников. По крайней мере, никто не высказывается "против". Возможно, привыкли, смирились, а возможно, и просто... отошли от вестника, увы...

Так вот, я и говорю: может, такая же история происходит и с рубрикой "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка"?

Собственно, с "профилактикой" все ясно. Мы говорим о ней буквально в каждом номере. То есть мы говорим не только о том, как лечиться с помощью народных методов и средств, но и как предупредить ту или иную болезнь.

А вот "спорт" многие, наверное, особенно люди в возрасте, воспринимают с некоторой опаской, если не сказать больше — неприязнью.

Анатолий Николаевич Паненко из Донецка — кстати, ярый приверженец новой рубрики — мне пишет:

"Профилактика — это не просто хорошая тема, но даже очень. Продуктивная профилактика уменьшит спрос на рецепты. А вот "Спорт и ты" — рубрика тоже необходимая, но только вряд ли среди миллионов зожевцев найдется много спортсменов. Это ведь профессионалы, а наш удел — физкультура..."

Вот оно — терминология. Когда-то, будучи еще спецкором "Советского спорта", я был командирован в ГДР для ознакомления с массовым народным движением "Спорт для всех". Спорт, да, да — спорт, а не физкультура для всех или, еще хуже, физические упражнения для всех.

Это в отдаленные уже времена наши ученые от спорта до пены изо рта спорили о терминах: что есть спорт, а что есть физкультура. Потом еще придумали — массовый спорт. А немцы, да и во всем цивилизованном мире, не спорили: спорт он и есть спорт, и у каждого он свой. Кто-то борется с соперниками и временем, а кто-то — с самим собой. Кто-то бегают — и поднимает килограммы ради рекордов и во славу Родины, а кто-то — ради своего здоровья... Но разве не тоже во славу Отечества?

Забудем о терминах, друзья мои. Любое упорядоченное движение, с помощью которого тренируются тело и характер, для нас с вами — спорт. Если хотите — Спорт. Да, да, с большой буквы. Это самый лучший способ борьбы и с болезнями, и со старостью. Будь вы хоть распоследним инвалидом.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 15-й, номер выйдет 9 августа с.г.

ТЕ, КТО НАС НЕ ЗАБЫЛ

Взяться за перо заставило письмо Алексеевой Надежды Григорьевны "А вас то куда деть?..", опубликованное в "ЗОЖ" (№10 (262) за 2004 год). Мне хочется рассказать об одной семье. Было это в моей молодости, работала я на горно-обогатительном комбинате недалеко от Комсомольска-на-Амуре. Народ там собрался, как говорится, "от Москвы до самых до окраин". Поселок только строился, и с жильем было туго. Выручало общежитие. Там же жила и семья Кальницких с двумя малышами.

Однажды их пригласила к себе в однокомнатную квартиру пожилая женщина. Молодые работали, а она детьми занималась. Жаль, не помню ее имени-отчества. Когда же специалисты получили свою квартиру, просторную и удобную, они не оставили обретенную бабушку, стали жить одной семьей.

Думаю, и Надежде Григорьевне повезет: встретит родственную душу, найдет поддержку и понимание добрых людей. Очень этого ей желаю.

Ценю "ЗОЖ" и за "Творческий клуб". Я — человек пишущий, работала в районных газетах, которые издавались в поселках, где трудился муж-геолог. А два года назад вдруг стали "наплывать" стихи. Неожиданно для себя заняла второе место в конкурсе "Осенняя лира -2003", проведенном в Сергеевом Посаде. Вот пара моих четверостиший.

Все, что мучило, спать не давало ночами,
Что мешало, тревожило,
Мысли дурные будило,
Все ушло, растворили,
как будто нечаянно,

Те, кто нас не забыл, что бы ни говорили.

Выпьем чаю, а может быть, стопочку водки,

Это после решим мы по настроенью,

Нынче радость открыла душевные створки,

И хоть будни сейчас, а у нас — воскресенье.

Адрес: Васильевой Татьяне Дмитриевне,
141354 Московская обл.,
Сергиево-Посадский р-н,
п. Мостовик, до востребования.

ИЗЛЕЧИЛСЯ ГОЛОДОВОЙ

Я подписчик "ЗОЖ" с 1997 года. Девиз 1+1 выполнил и перевыполнил. Сейчас, когда появилась рубрика "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка", решил рассказать немного о себе. Мне 63 года, четверть века проработал в карьере на добыче известняка, где и получил пылевой бронхит. Дали группу инвалидности по профзаболеванию, сначала третью, потом — вторую.

Заболел в 1985 году, первые годы болезни вспоминаются, как кошмарный сон. По 2-3 месяца подряд дни и ночи напролет мучил изнуряющий кашель. В бронхах были постоянные хрипы, днем тяжело, а ночью вообще, когда ложился, дыхание как бы перекрывалось. Часто приходилось проводить ночи, сидя за столом. Ни одно лечение не помогало. Через несколько лет стал искать способы лечения сам — знакомился с разнотипной литературой и пришел к выводу, что астма и пылевой бронхит — родные сестра и брат. Потом прочитал, как одну девочку вылечили закаливанием и голоданием.



Начал с голодания. Голодал по 6-7 дней. В это время кашель и хрипы утихали. Не совсем, конечно, но жить можно. И работать в меру — тоже. Каждое утро — физзарядка 30 минут и затем — холодная вода. Летом — из колодца, зимой — из-под крана. А кран у нас, между прочим, во дворе. Выходил зимой босиком, в одних трусах и постепенно двумя ведрами воды обливал себя с ног до головы. Интересно, что в любой мороз, иногда до минус 20 было, почему-то никогда не чувствовал холода. Постояв на снегу несколько минут и иду вытираться — одеваться. Однако закаливаться начинал постепенно, а голодания по 6-7 дней проводил 5-6 раз в год. И вот до сих пор топчу землю. Хотелось бы знать, есть ли другие средства лечения пылевого бронхита? Я давно интересуюсь народной медициной, выращиваю редкие травы, сушу на зиму, потом раздаю людям бесплатно. Впрочем, у меня есть одна плата для всех — я должен знать результат лечения. Правда, об этой "плате", к сожалению, некоторые потом забывают. Хотя результат в большинстве случаев хороший.

А теперь хочу сказать о своей боли — у нас в селе Пелагиада Шпаковского района 6 июля прошлого года сгорел храм Успения Пресвятой Богородицы. Храм был деревянный и сгорел дотла.

Когда наш храм был цел, я написал о нем стихотворение.

*В праздничные дни
в тиши рассветной
Далеко разносится
около
Колокольный звон
в Успенском храме
Или просто — Божий
благовест.*

*В храме тишина, горят
лампады,
Прямо впереди —
иконостас,
И Спаситель ясными
очами
Смотрит в душу каждому
из нас.
И под этим взглядом
ощущаем
Всю греховность
трепетной души,
Не случайно, видно,
повторяем:
Господи! Помилуй
и прости.*

**Адрес: Бульбе Михаилу
Ивановичу, 356201 Ставропольский край, Шпаковский р-н, с.Пелагиада-1, пер.Косой, д.4.**

КУРИТЬ — ВСЕМУ ВРЕДИТЬ

Я — из Астрахани. Полгода назад, правда, не подготовившись, без знакомств, как говорится, наобум, приехал в центральный регион — и по жизненным обстоятельствам, и денег чуть подзаработать. Однако куда там — четыре места уже поменял! Всюду — пьянки! В помещениях, которые работодатель предоставляет для жилья, — круглые сутки табачный дым. Пробовал бороться — бесполезно. Устроился в бригаду строителей на территории православного монастыря, там еще хуже. Мужики вроде бы соглашались, что жилая комната — не курилка, что надо выходить, а проснувшись среди ночи или утром — сразу по привычке сигарету в рот.

Курят повсюду — в офисах, коридорах, тамбурах, электричках, рабочих бытовках, общежитиях... Знаю, года два назад Госдума приняла закон о запрете курения в закрытых помещениях, но у нас более серьезные законы не выпол-

няются, что уж об этом говорить. Кто-то скажет: такие проблемы в стране, а тут с мелочью, курением. Но в том-то и дело, что это не мелочь: на здоровье, — а оно крепится на здоровом образе жизни, — основывается все благое, крепкое, цельное. Написал же не потому, что решил похулить, как часто принято, а с болью за то, что сами гробим себя и страну.

"ЗОЖ" попался на глаза случайно. Вот и хочу сказать вам спасибо, что газета, пусть на уровне рецептов, советов, объединяет тех, кто за здоровый образ жизни.

**Адрес: Грану Валерию,
390021 Рязанская обл.,
пос. Солотча.**

ЖИТЬ МОЖНО И НУЖНО

Взялась за письмо с одним желанием — сказать большое спасибо профессору И.П.Неумывакину за его советы по перекиси водорода, которые мне очень помогли. Немного о том, как стала сторонницей H₂O₂.

Я — пенсионерка, 66 лет, была счетным работником, последние 18 лет — главным бухгалтером в бюджетной сфере. Почти половину жизни мучают боли в ногах: при ходьбе хромаю, стопы зябнут, пальцы ног немеют. Летом прошлого года перенесла инсульт, но благодаря стараниям наших районных врачей явным инвалидом не стала, правда, левая сторона тела ослабла.

В августе, выйдя из больницы, хотя болела голова, чтоб занять время, стала читать. Муж уже около года покупал в киоске "ЗОЖ", я иногда заглядывала в него, но так как всю жизнь не была сторонницей меди-

цинской литературы, то и ваш вестник проигнорировала. И вот, помню, взяла тогда в руки "ЗОЖ" и не могла оторваться, пока не прочитала весь. И так газета понравилась, что мы с мужем стали вашими подписчиками.

Читая вестник, обратила внимание, что часто встречаются заметки и письма о перекиси водорода. Когда же познакомилась с интервью профессора И.П.Неумывакина, поняла: это мое. С 1 ноября 2003 года начала пить перекись и применять в других случаях, следуя рекомендациям доктора. Результат: почти перестала кружиться голова, исчез шум в ушах, стабилизировалось артериальное давление. Зимой я легко перенесла простудные заболевания, меньше стали зябнуть ноги, а ведь раньше не могла уснуть без бутылки горячей воды у ног. Конечно, они меня беспокоят, но со временем, может, тоже полегчает. Так что жить еще можно и нужно.

Мы все разные, наверное, кому-то перекись и не подходит, так не принимай. А что обостряются болячки в ЖКТ после ее приема — мало верю. Мне два года назад поставили диагноз — острый панкреатит. Так за то время, что пью перекись, обострения ни разу не было, а ЖКТ стал лучше работать.

Очень сожалею, что не могу поделиться полезными рецептами: каких-то особых не знаю, а те, что мне известны, уже неоднократно печатались в "ЗОЖ" в разных вариантах.

Большое спасибо за пользу и доброту вашего издания.

**Адрес: Баньковой Тамаре Дорофеевне,
238600 Калининградская обл., г. Славск, ул. Дальняя, д. 4.**

ДАРИТЕ СЕБЯ ЛЮДЯМ!

"ЗОЖ" для меня — верный и надежный друг. А чтобы он стал таким же другом моим близким — дарю им подписку на вестник. Знаю, они не будут разочарованы.

Теперь о себе. Мне немногим более сорока лет. Хроническая депрессия — это то, что меня сопровождало с детства. Жизнь без красок, лучше не вспоминать. Помогла мне справиться с депрессией одна чудесная женщина. Зовут ее Валентина. Работала она в детском саду. Быстрая, словно начиненная энергией, она всегда вызывала во мне чувство уважения. И вдруг у Вали отказали ноги — опухоль спинного мозга. Ровно год я набиралась мужества, чтобы позвонить ей. Ведь мы были едва знакомы. Оказалось, не так я ей, как она стала необходимой мне: будто я нашла свою давно потерянную половинку.

Вот уже несколько лет я летаю на крыльях жизни, забыв о всякой депрессии. Валя, сидя в коляске, не только успевает делать все по дому, но занимается на шведской стенке и тренажере, много читает, ведет активную переписку. Ни дня не проходит у нее без гостей. Друзей, которые тянутся на свет ее души, я насчитала более 26. Эта хрупкая красивая женщина, эта "пружинка" уверена: "Я встану на ноги". После операции у нее появился шанс снова ходить.

Я отошла от некоторых своих подруг, устав от их жалоб. Теперь у меня много друзей-колясочников — это люди самой высокой пробы, веселые, жизнерадостные, поддерживающие друг друга. Не слышала от них жалоб на здоровье или

нехватку денег. Сетуют лишь на недостаток общения.

Именно Валя познакомила меня с "ЗОЖ" и "Предупреждением". Впервые я выписала "Предупреждение Плюс". Жаль, что где-то затерялся один из номеров: на почту поступил, но в ящике я его не видела. Рассудила, что кому-то он оказался нужнее. И очень хочу, чтобы журнал действительно помог, а не пылился на полке. Ну, а я прочитаю его у своей подруги Вали.

Теперь несколько слов о стихах. Обязательно публикуйте их, хотя бы по одному. Во-первых, они от души. Во-вторых, чтобы тренировать память, мы с подругой стараемся ежедневно запоминать по четыре строчки. Об улучшении пока судить рано — для этого по "рецепту" требуется время, но интеллект и настроение, по-моему, идут вверх.

Второй "рецепт" хочудать всем тем, у кого в силу разных причин подавленное моральное состояние. Не замыкайтесь в своем горе, идите к людям. Старайтесь не им нести свои беды, а берите их печали на себя. Когда несешь тяжелую ношу в обеих руках, то нести ее гораздо легче, чем в одной. Дарите себя людям. От этого ваше сердце станет только больше.

А в заключение — очень простой рецепт.

Лет пять уже при расстройстве желудка я съедаю несколько кусочков соленого сала с хлебом. Можно и несоленое сало подтопить на сковороде и тоже съесть с хлебом. Но после этого два часа не пить и ничего не есть. Это средство помогает даже при переедании грибов. Правда, оно не сразу снимает болезненные спазмы, которые проходят чуть позже.

Теперь два вопроса к "ЗОЖ". Расскажите о растении "корфора".

И просьба откликнуться к тем людям, кто применял, и с успехом, марьянник дубравный от глаукомы.

Нина Щепилова.
г. Воронеж.
(Адрес в редакции)

"ЗОЖ": Что ж, прекрасная история избавления от депрессии. Спасибо, Нина Ивановна, и самые лучшие пожелания вашей Валечке.

"ЗОЖ" — КАК ЧТЕНИЕ И ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

С вестником познакомилась в феврале: подруга дала подшивку за два года. И с нынешнего июля — я подписчица "ЗОЖ", пополнила трехмиллионную армию жожевцев, да еще трех человек привлекла в вашу компанию. Газета — а теперь я вправе сказать: наша газета — очень нравится. Столько в ней душевного участия! Теперь вместо приема успокоительного читаю на ночь любой из номеров вестника. А вообще перечитываю "ЗОЖ" по нескольку раз.

Некоторые рецепты опробовала на себе. Например, с февраля пью перекись водорода, начала с капельки, а сейчас уже принимаю по утрам по 10 капель — это как допинг для меня, совсем забыла об анальгетиках. Раньше пачки в 20 штук не хватало на месяц, теперь — полный ажур! Появилась легкость в движениях, а ведь до этого болели суставы ног: 32 года наравне с мужчинами проработала токарем на заводе — почти полжизни. Да еще при своем небольшом росте имею вес сверх меры. Но

у меня, как говорится, такая "конституция". Однако после перекиси не ощущаю ни натруженных ног, ни своего веса — летаю, а не хожу. Нормализовалась и работа кишечника. Не надо больше тратиться на дорогие лекарства — уж лучше я перекиси попою.

Утром встаю где-то часов в пять: в голове шум, в висках тукает...Пойду на кухню, приму эти волшебные 10 капель и снова лягу. Через час — голова свежая, хоть сразу на старт — кажется, готова бежать этап, другой. И все это благодаря драгоценным каплям. Низкий поклон профессору И.П. Неумывакину!

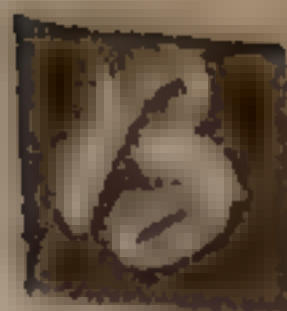
Адрес: Левченко Валентине Александровне, 150057 г. Ярославль, пр-т Московский, д. 163, кв. 359.

ПОЖАЛУЙСТА, ЛАСКОВЕЙ!

День за днем мы проходим сейчас благодатное время заготовки лекарственных трав. Есть старинные правила сбора. Напомню, что травы надо собирать до полудня. А желательно — прямо с росой, поутру.

Остановитесь перед каждым третьим растением и не рвите, оставьте для воспроизводства. Смысла нет изводить все вокруг подчистую.

Ну, и вот что: есть люди, которые всерьез полагают, что и травы словно чувствуют нас... Это ощущение мира осталось главным образом в семьях, где живы народные традиции. Они сохранились и в нашей семье — у нас бабушка деревенский лекарь. Так вот, когда рвешь лекарственные растения, надо разгова-



ривать с ними, честное слово, ласково!

Это — главные правила сбора.

Адрес: Левчуку Петру Ксенофонтовичу, 352695 Краснодарский край, г. Апшеронск, пер-к Партизанский, д. 7 "А".

НАЧАЛА ЖИТЬ ПО-НОВОМУ

Как правило, мы забываем, что наш организм способен к самолечению. И большую роль в этом играет самонастройка и самовнушение. После того, как познакомилась с настройками Г. Сытина и книгами Л. Хей, стала заниматься аутотренингом.

Теперь чаще улыбаюсь, благожелательнее отношусь к людям, освободилась от груза обид. А главное — начала больше двигаться и меньше есть. Результат не заставил долго ждать: я похудела. Для меня это большой плюс.

Итоги своего опыта записала в стихах, которые и предлагаю вам:

Подсознание свое
напрягаю
И внушаю здоровье себе.
Организм сам поможет,
я знаю,
Победить мне в неравной
борьбе.

Улыбайся, смотри
веселее!
Жизнь прекрасна, так
пользуйся ею!
Больше двигайся,
будь посмелее,
Кокружающим будь
подобрей.

Меньше ешь, соблюдай
гигиену,
Дружбу с чистой водою
веди.

И Здоровье, как дар всей
Вселенной,
Как награда, вас ждет
впереди!

Адрес: Луговской Галине Михайловне, 644020 г. Омск-20, до востребования.

НАС МНОГО И МЫ ВМЕСТЕ!

Бесконечно вам благодарна — вот уже второй месяц после того, как в "ЗОЖ" (№ 9 (261) за 2004 год) было опубликовано мое письмо "Не пропустите цветущую сирень", телефон у меня не замолкает. Люди — зожевцы — звонят, благодарят, диктуют рецепты, как лечить правую руку. Звонят днем и ночью, забывают, что разница во времени с Хабаровском 7 часов. Я не сержусь: все мы — одна семья.

Смеялась и радовалась, когда прочитала в одном письме такие слова: "Н.А., дай Бог вам здоровья, живите на радость ваших родных и нас, зожевцев. А еще я заплакала, когда получила в бандероли каланхоэ — большое растение, сочные листья, ствол, — но все замерзло. А послала его мне женщина-инвалид на костылях. Да, Россия будет жить долго! Нас спасут доброта, чувство локтя и щедрость народа.

Дорогие зожевцы, больше не присылайте бандероли, заказные письма и живые семена каланхоэ. Спасибо всем!

На днях одна женщина, которая передала от своей подруги (она не ходит — инвалид) отростки золотого уса, спросила меня: кто такие зожевцы? Я объяснила так. Мы были пионерами в пионерской организации,

комсомольцами — в комсомольской, а "ЗОЖ" — тоже большое объединение народа. Целая армия единомышленников, добрых, отзывчивых людей — это зожевцы, и они за здоровый образ жизни. Нас миллионы!

Адрес: Суховетченко Нине Александровне, 680014 г. Хабаровск, Большой Аэродром, ДОС-45, кв. 38.

МИР НЕ БЕЗ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Газету полюбила с первого выпуска и многим эту любовь передала. В своей группе здоровья, где физкультурой занимаются люди 67-85 лет, обсуждаем в основном советы по гипертонии и сердечным недомоганиям.

В трудное время мне очень помогли советы зожевского консультанта — доктора В.С. Хорошева. Я плохо передвигалась, и сердце работало с трудом из-за слишком густой крови. Стала пить настойку боярышника (по 25 капель) и пустырника (35 капель) трижды в день за 20 минут до еды двухмесячными курсами с двухмесячным перерывом в течение года. Состояние улучшилось. Еще доктор Хорошев прописал очень эффективное средство из измельченных листьев мяты (1 чайная ложка), залитых стаканом крутого кипятка и настоянных 20 минут. Принимать рекомендовал при слабом сердце, перебоях и ощущении замирания его работы год-два, выпивая маленькими глотками за 40 минут до завтрака, не пропуская ни одного дня. Замечательный совет! Теперь я не слышу своего сердца!

И еще поразил результат применения отвара овса: один стакан надо залить литром родниковой воды (я брала отстоянную воду). Через 10 часов поставить на слабый огонь, кипятить полчаса и настаивать, укутав, 12 часов. Процедив, долить родниковой воды до первоначального объема и пить трижды в день по полстакана за 20 минут до еды в течение 2 месяцев, затем месячный перерыв и повторение курса. Цикл выдерживать в течение полутора лет. Отвар хранить в холодильнике и перед питьем подогревать. Результат потрясающий, так что помощь газеты я ощутила на себе.

Словом, в наше нелегкое время мир не без добрых людей, и аккумулируются они именно вестником. Потому-то мне хочется через "ЗОЖ" поздравить его верных читателей и замечательных людей — Павла Кузьмича Горбунова и его жену Клавдию Тихоновну (в июле ему исполняется 75 лет, а ей — 74 года), а вместе они живут уже 55 лет! Павел Кузьмич мальчишкой из станицы Крымской ушел на фронт, а службу в армии закончил в Германии в 1946 году с орденом Славы и боевыми наградами за отвагу, за освобождение Варшавы и взятие Берлина. Чета Горбуновых дала путевку в жизнь троим детям, а сейчас у них уже растут внуки и правнуки. Здоровья и долгих лет жизни вам, Павел Кузьмич и Клавдия Тихоновна!

Адрес: Музыке Зинаиде Ивановне, 353380 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Космонавтов, д. 15.

У КРАЯ ЖИЗНИ

Врач высшей категории, кандидат медицинских наук Татьяна Васильевна ХЛЕВЧУК поставлена у края жизни, поскольку заведует отделением неотложной кардиологии с блоком кардиореанимации в 20-й городской клинической больнице Москвы. О самой распространенной по смертельным исходам болезни и пойдет речь ниже.

“ЗОЖ”: Конечно, существование скорой помощи — отрядный факт, но так ли уж “страшен черт, как его малюют”? Насколько велика опасность сердечных заболеваний?

Татьяна ХЛЕВЧУК: Болезнь сердца сегодня не щадит никого. Эпидемия инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности буквально захлестнула мир в последние десятилетия. Причем примерно 60% пациентов с острым инфарктом погибают в первый же час, не успев обратиться к врачу, из оставшихся 15-16% умирают в течение суток в стационаре, еще примерно 10% — в течение первого года. Так что смерть собирает довольно богатую жатву. И Россия, увы, лидирует по числу летальных исходов.

“ЗОЖ”: А в чем дело? Разве нераскрытых тайн здесь больше, чем в онкологии?

Т.Х.: Нет, про ишемическую болезнь сердца, то есть недостаточное поступление крови к мышце сердца, давно все известно. И симптомы разнообразием не отличаются. Это продолжающиеся не менее 20 минут боли за грудиной, то есть за грудной клеткой, к которой крепятся ребра. Боль возникает при ходьбе или других физических нагрузках и исчезает в состоянии покоя. Приступ сжи-

мающей, давящей боли в левой половине грудной клетки, отдающей в левую руку, вызывающей чувство страха и слабости, свидетельствует о том, что одна из артерий сердца лишилась кислорода — это стенокардия (грудная жаба). Случается, боль вдруг “прихватит” человека в постели (обычно с 3 часов ночи и до 8 утра). Это уже сигнал предынфарктного состояния.

Терпеливость, готовность переносить боль, надежды на российское “авось пронесет” — это основная ошибка попадающих к нам пациентов, предпосылка высокой смертности. Причина кроется, очевидно, в особенностях человеческой психики — не хочется предполагать у себя самое худшее. Да и сердечные болезни привыкли считать уделом пожилых людей.

“ЗОЖ”: В каком возрасте подвержены мы сердечным ударам?

Т.Х.: Инфаркт в последнее время помолодел, последний случай в нашей больнице отмечен в 28 лет. В основном сердечно-сосудистые заболевания касаются мужчин, причем многие из них еще молоды, иные находятся в зрелом возрасте. Женщин в детородную пору от инфаркта защищают гормоны. С началом возрастных изменений, в климактерическом периоде, женщина свои преимущества утрачивает, становится уязвимой. Шансы у

мужчин и женщин после 65 лет равны.

Надо еще учитывать и фактор наследственности. Недавно западным ученым удалось обнаружить ген, ответственный за развитие инсультов. Если в семье кто-то из ближайших родственников умер от инфаркта или инсульта до 55 лет, то такая же участь нередко грозит и их детям.

“ЗОЖ”: Хорошо, заметив один из перечисленных вами признаков неполадок с сердцем, человек немедленно обратился к кардиологу или вызвал “скорую”. Но чем экстренно можно помочь себе самому до прихода врача?

Т.Х.: Надо положить таблетку нитроглицерина под язык и лечь, чтобы из-за резкого снижения давления не случилось обморока. Вместо нитроглицерина можно принять капли Витчала (10 капель на кусок сахара). Кроме того, следует разжевать полтаблетки аспирина по 0,5 г.

Ацетилсалициловая кислота не только сбивает температуру, но и разжижает кровь, препятствуя склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов. Аспирин не предотвращает ни гипертонию, ни атеросклероз, ни ишемию, но помогает значительно снизить риск их осложнений — инфаркта и инсульта. Предпочтительнее аспирин в специальной кардиологической оболочке, который начинает растворяться только в кишечнике. Кстати, врачи нередко назначают аспирин в специальной оболочке, который начинает растворяться только в кишечнике. Кстати, врачи нередко назначают аспирин в специальной оболочке, который начинает растворяться только в кишечнике. Кстати, врачи нередко назначают аспирин в специальной оболочке, который начинает растворяться только в кишечнике.

Еще полезно сделать горчичники на область боли, но лучше через бумагу, чтобы не было ожога кожи. Наконец, следует принять корвалол или валокардин. Попытаться купировать боль можно и с помощью столовой ложки коньяка, подольше держа его во рту до полного всасывания. Коньяк обладает свойством расширять сосуды сердца. Вообще-то и 150 г сухого красного вина ежедневно в несколько раз снижают риск инсульта и инфаркта миокарда.

“ЗОЖ”: Вы назвали быстрые способы реагирования на внезапную сердечную боль. А можно ли вообще избежать сердечно-сосудистых заболеваний? Как выжить при убийственно фатальной статистике?

Т.Х.: Начиная с семидесятих годов весь цивилизованный мир на уровне государственных программ стал энергично заниматься профилактикой сердечных недугов. И многие страны добились впечатляющих успехов. Уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Финляндии, Англии, Дании снизился в 2-2,5 раза. Например, теперь в Японии и Франции он в 6-7 раз, в США — в 3 раза ниже, чем у нас. Россияне сейчас живут на 20 лет меньше европейцев.

Образ жизни имеет самое прямое отношение к этому, потому что беду провоцируют повышенный уровень холестерина и гипертония, избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем, а также гиподинамия. Каждая из перечисленных позиций поддается корректной поправке, поэтому приступать к спасе-

нию своей жизни можно не-медленно.

Уровень холестерина, образующего бляшки в артериях и, соответственно, атеросклероз сосудов, не-сложно узнать в поликлини-ке. Желательно, чтобы эта "ржавчина" сосудов не пре-восходила 200 мг/дл (мил-лиграмм на децилитр). При 240 мг/дл риск развития бо-лезни сердца повышается в два раза по сравнению с по-казателем ниже 200 мг/дл.

Следите за своим дав-лением. Гипертония осо-бенно опасна потому, что увеличивает риск кровоиз-лияния в мозг, инсульт го-ловного мозга. Однако, как показывает практика, поло-вина больных не знает о сво-ей болезни или не обраща-ет внимания на нее. А те, кто осведомлен о высоком дав-лении, лечатся по своему ус-мотрению, самовольно уменьшая дозу лекарств, ус-траивая перерывы в их при-еме или вообще отказыва-ясь от назначений врача. Вы этим не грешите? Дабы из-бежать пагубных послед-ствий, старайтесь, чтобы ваши показатели не превы-шали значений 140/90 мм ртутного столба. Тогда веро-ятность сосудистых ослож-нений в ближайшие 10 лет снизится для вас на 20%.

Сбрасывайте лишний вес. При ожирении часто развиваются дистрофичес-кие изменения в мышце сердца, система кровообра-щения функционирует с по-вышенной нагрузкой. Если индекс массы тела (рост — в м, вес — в кг) более 30 или окружность талии у мужчин более 102 см, у женщин бо-лее 88 см, то вы страдаете ожирением. Люди, чей вес на 30% выше нормы, легко могут получить инфаркт, даже если остальные факто-ры риска отсутствуют. По-этому откажитесь от пищи, содержащей холестерин, —

жиров животного происхож-дения, колбасы, пельменей, сосисок. Один бутерброд с маслом и сыром или колба-сой содержит двухсуточную порцию жира. Выбирайте рыбу чаще, чем мясо. Огра-ничьтесь обезжиренными молочными продуктами. От-дайте предпочтение бога-тым калием фруктам и ово-щам. Очень полезными счи-таются капуста, морковь, баклажаны, бананы, дыня, ананасы, земляника, фини-ки, спаржа. Даже 10%-ное снижение веса уменьшает риск коронарных заболева-ний сердца на 20%.

Бросайте курить. Эта смертельно опасная при-вычка подвергать себя по-стоянному отравлению сильным сосудосуживаю-щим ядом — никотином вы-зывает развитие несколь-ких десятков опаснейших заболеваний, среди кото-рых инфаркт, инсульт, ги-пертония, рак легких, ганг-рена ног и так далее. А сред-няя продолжительность жизни у курящего на 12 лет меньше, чем у его некуря-щего ровесника.

Больше двигайтесь. За-будьте о жизни по принципу "три Т": телевизор, тахта, та-почки. Отправляйтесь на свежий воздух. Езда на ве-лосипеде, ходьба, плава-ние, бег трусцой, футбол, волейбол, гимнастические упражнения по 30-40 минут не менее трех раз в неделю улучшат состояние сердеч-но-сосудистой системы. Если вы будете регулярно тренировать свою сердеч-ную мышцу, умеренная фи-зическая нагрузка благо-творно скажется на оздо-ровлении всего организма.

"ЗОЖ": А что советует народная медицина для профилактики сердеч-ных хворей?

Т.Х.: Как всегда, ассорти-мент отваров и настоек, рекомендуемых травника-

ми-целителями, весьма разнообразен. Приведу не-которые из них:

Сушеные корни любисто-ка (40 г) кипятить 7-8 минут в 1 л кипятка. Настаивать в темном месте 20 минут. Пить ежедневно свежепри-готовленный настой в 4 приема.

Водный отвар софоры японской южного Крыма (не путайте с декоративной софорой Кавказа и юга Рос-сии) готовится из расчета: 2 чайные ложки измельчен-ных плодов на стакан воды. Закрыть крышкой, кипятить на медленном огне 5 минут. Принимать трижды в день по столовой ложке до еды и перед сном.

Смесь из травы адониса, корня девясила, золототы-сячника, кориандра, перво-цвета, почек сосны (все — по 1,5 чайной ложки) залить 0,5 л кипятка и держать на водяной бане 5 минут. На-стояв 1 час, процедить. Принимать отвар по пол-стакана трижды в день до еды.

Несложно создать сбор из трав — пустырника, ты-сячелистника, листьев ме-лиссы и шишек хмеля (2:2:1:1). Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка. Принимают в виде настоя по полстакана триж-ды в день за полчаса до еды.

Суточный настой смеси ягод боярышника и шипов-ника (7 столовых ложек с верхом на 2 л кипятка) в термосе процедить, отжать и хранить в холодильнике. Пить по стакану трижды в день во время еды и вмес-то чая 2-3 недели. Хорошо помогает при стенокардии, как и сок свежей травы пу-

стырника. Сок заливают спиртом или водкой (1:1), принимают по 1 чайной ложке трижды в день, курс — месяц.

Несмотря на разнообра-зие народных рецептов, хочу предупредить, что для острых случаев, с которыми мы имеем дело, подобные средства малоэффективны. Необходимые вещества, нужные для удара по болез-ни, "распылены" по разным травам в малых количествах. Растительные средства рас-считаны на долговременное использование. А для не-медленной массивированной атаки требуется сконцент-рировать лекарственную силу, поэтому "химия" в на-ших случаях неизбежна.

"ЗОЖ": Что вы можете пожелать на прощание зожевцам?

Т.Х.: Чтобы предотвра-тить сердечные страдания, я советую всем проанали-зировать свой образ жизни и привычки, человеку по си-лам собственными стара-ниями и усилиями избавить себя от ухудшения здоро-вья и преждевременной смерти. Не стесняйтесь об-ращаться к специалистам, если вас беспокоят боли в области сердца. Электро-кардиограмма, УЗИ, в слу-чае необходимости тром-болитические препараты и мониторинг наблюдение за состоянием пациента в ста-ционаре — все это позволя-ет надеяться на благопо-лучный исход заболеваний сердца. Мы лечим всех рос-сиян, кто попадает в наше отделение, бесплатно при наличии медицинской стра-ховки.

Беседу записала
Юлия КИРИЛЛОВА.

От редакции: Читатели не преминули допол-нить этот разговор. Почта вестника принесла письма, авторы которых делятся своим опы-том разрешения сердечных проблем.

ОТ СЕРДЕЧНЫХ МУК

Хочу поделиться средствами от высокого давления и болезни сердца:

смесь 0,5 л водки и 0,5 кг меда (лучше майского) надо нагреть до образования белой пенки и соединить с другим составом. Вторая смесь делается из трав: ромашка, сушеница топяная, спорыш, пустырник, корень валерианы (все – по щепотке), залитых 1 л кипятка. После 30-минутной выдержки и процеживания эту смесь соединяют с первой и настаивают три дня в темном месте.

Принимают в первую неделю по 1 чайной ложке за 30 минут до еды дважды в день. Остальное время – по столовой ложке аналогичным образом. Когда лекарственный запас кончится, надо сделать 7-10-дневный перерыв и приготовить новую порцию снадобья. Принимать следует целый год.

Хотя это лекарство мне помогло сразу, я выдержала курс и пила весь год. Этот рецепт очень помог, давление со 180 снизилось до почти нормального и теперь лишь изредка достигает 140-150.

Еще один совет: молодые ростки с корнями золотого уса стоит выращивать на даче. За городом усы вырастают за лето с палец толщиной, а те, что на подоконнике дома, за зиму получают намного тоньше, и соку в них меньше.

Адрес: Рязанцевой Л.А., 640023 г.Курган, 6-й мкр-н, д.3, кв. 27.

Я перенес инфаркт. После выписки из больницы меня просто замучили "жующие" боли со стороны лопатки и плеча. Вроде бы и безобидные эти боли, но беспокоили постоянно, при малейшей нагрузке. А справился я со своим стенокардическим недугом при помощи боярышника. Рецепт попался мне как-то в газетной заметке. Вот он:

надо приготовить отвар из сухих цветков боярышника, залив 2 столовые ложки сырья стаканом воды и прокипятив 10 минут. Когда отвар остынет, процедить его и пить по столовой ложке 4 раза в день. Я делаю это до еды минут за 30.

Использовал я и ягоды боярышника, заливая столовую ложку сухих плодов стаканом воды. Когда вода закипала, уменьшал огонь и кипятил еще 15 минут. Настаивал, укутав, 2 часа. Пил этот настой по стакану трижды в день.

Рекомендую еще варенье из ягод боярышника (1:1 с сахаром) и настойку цветков боярышника (50 г) на водке (0,5 л). Настойка выдерживается в темном месте 3 недели, затем ее процеживают и принимают по 25 капель трижды в день.

А перед сном полезно нюхать настойку валерианы по 1,5 минуты каждой ноздрей. Я лечился таким образом примерно полгода, пока не наступило улучшение. Буду рад узнать о результатах применения этих рецептов, если кто-то из зожевцев ими воспользуется.

Адрес: Субботе Владимиру Нестеровичу, 243240 Брянская обл., г. Стародуб, пер. К.Маркса, д.89.

К ЛЮБОМУ ЛЕЧЕНИЮ ПОДХОЖУ ТВОРЧЕСКИ

Мне 93 года. В последнее время стала замечать, что сильно падает зрение. Врачи сказали, что причиной тому катаракта. Прочитав в "ЗОЖ" (№ 2 (254) за 2004 год) статью о методе лечения этого заболевания монгольскими врачами, решила испробовать его на себе. Правда, рецепт немного подкорректировала: перед началом процедуры принимаю перекись водорода. А вот получить вспененную массу из соли и масла не смогла. Тогда взяла 1/3 ч. ложки каменной соли, растерла ее в ступке, добавила 2 ч. ложки нерафинированного подсолнечного масла и еще раз растерла всю смесь. Состав наносила на область шейных позвонков, массируя в течение 1 часа. Провела 15 таких процедур. Создалось впечатление, что видеть стала лучше: если раньше я читала в очках и с лупой, то теперь обхожусь только лупой.

Надеюсь, что на страницах вестника появятся новые рекомендации по лечению катаракты без хирургического вмешательства.

Чирвинская.

г. Москва.

"ЗОЖ": Увы, только Чирвинская и ничего более...

ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ И БОРЬТЕСЬ ЗА ЖИЗНЬ

Мне 85-й год. Познакомила меня с зожевцами добрая почтальонша Татьяна Вячеславовна Хахутская, подарила "ЗОЖ", посоветовала стать подписчиком и ...уже два года носит его мне. Досаду, что не знал о существовании вестника раньше. К этой газете имею какое-то загадочное чувство, настроение поднимается: хочется жить и бороться за жизнь. Уверен, что каждый человек — сам себе доктор. Только

надо уметь правильно обращаться со своим организмом.

Живу один, ремонтирую бытовую технику себе и соседям, играю на баяне и пою песни. Пью чистую воду, питаюсь недорогими продуктами. Вот так и дожил до 85 лет.

Адрес: Нетесе Ивану Федоровичу, 347902 г. Таганрог, ул. Трудовые резервы, д. 2/1, кв. 3.

"ЗОЖ": Иван Федорович, передайте Татьяне Вячеславовне наши лучшие пожелания и, если возможно, сообщите нам ее адрес.

ДАВАЙТЕ ВЕРНЕМ БОЛЯЧКУ НА МЕСТО

Дорогие мои зожевцы, глубокоуважаемая редакция, к вам обращаюсь с просьбой: давайте будем болезни называть болезнями. Ведь вестник все-таки газета медицинская, а медики любую болячку назовут гноящейся ранкой, а не болячкой. Мы же болячкой называем и астму, и инфаркт, и насморк. Давайте не будем упрощать и обеднять наш богатый, красивый русский язык. (Кстати, недавно узнала, что в чувашском языке нет мужского и женского рода – все "она"). Можно же сказать: "Я накопила много болезней", а не болячек. А то так и кажется, что автор письма с головы до ног покрыт гноящимися коростами. Думаю, что авторы писем не обидятся на редакцию, если слово "болячка" будет заменено на "болезнь".

А "болячки" оставим для разговоров на кухне с подружками, если это слово так им нравится.

Не обижайтесь, я всех вас очень уважаю и хочу, чтобы наша газета была еще лучше.

Я в прошлом агроном. Сейчас на пенсии.

Адрес: Лариной Зое

Константиновне, 646444 Омская обл., Муромцевский р-н, д. Карташовка.

"ЗОЖ": Зоя Константиновна, мы, конечно, не медицинская газета, но ваше пожелание учтем.

УВИДЕЛА СВЕТ

Всю жизнь, а мне сейчас 63 года, мучилась ангиной. Шесть лет назад эта коварная болезнь вообще меня едва не удушила: начался страшный отек горла. Спасибо врачам, спасли. После этого чуть остыну — боль в горле тут как тут. А теперь благодаря рецепту из "ЗОЖ" про ангину и думать забыла. И всего-то: промываю нос и горло подсоленной водой. Можно сказать, увидела свет! Спасибо за простой и добрый совет!

Адрес: Козловой Нине Петровне, 393210 Тамбовская обл., г. Рассказово, ул. Обводная, д. 122.

И ВСЕ У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Нет такой задачи у меня — хвалиться. Есть трудней проблема — счастьем поделиться!

Пила "золотой ус" по совету "ЗОЖ" — избавилась от операции по поводу язвы двенадцатиперстной кишки. Пила перекись водорода — ушел герпес, мучивший всю жизнь. Исчезла и простуда — зимой ни разу не заболела.

Пью отвары трав. Завариваю зеленый чай по рецепту "ЗОЖ".

И так хорошо стала себя чувствовать, что в 66 лет вновь успешно тружусь. Получилось, что есть одновременно и работа, и здоровье, и настроение...

Адрес: Колесниковой Альбине Георгиевне, 170002 г. Тверь, пр. Чайковского, д. 35, кв. 160.

ХРАНЮ ВАШИ НОМЕРА

Признаюсь, "ЗОЖ", тебе в любви и храню все номера,

начиная с 2000 года. И то, что в свои 65 чувствую себя здоровее, чем в 50 лет, — твоя заслуга.

Давно забыла дорогу в поликлинику, думаю, что навсегда распрощалась с простудными заболеваниями. Вот уже четыре с лишним года, с тех пор, как стала выписывать "ЗОЖ", по утрам натошак непременно съедаю чайную ложку следующей смеси.

Беру майонезную баночку (250 г), выдавливаю в нее головку чеснока, добавляю по одной чайной ложке молотых специй — черного душистого перца, имбиря, мускатного ореха, корицы. Все тщательно смешиваю, ставлю в холодильник. Утром можно съесть чайную ложку, а можно и намазать на кусочек хлеба и медленно прожевать.

Это мое лекарство! Уверена, что благодаря ему не бывает у меня ангина, гриппа, бронхита. А еще я выращиваю золотой ус, каланхоэ, лавровый лист, лимоны. Это дома у меня на окне такой сад, а летом в огороде и мелисса, и мята ментоловая, и душица, и чистотел, и подорожник. Делаю маски для лица, готовлю настои из лекарственных трав, добавляю их в чай. Тоже здоровье подерживает.

Очень сожалею, что узнала о "ЗОЖ" только в 1999 году, когда у мужа обнаружили опухоль. Увы, злокачественную...

Адрес: Конюховой Надежде Степановне, 369009 г. Черкесск, ул. Ширшова, д. 81.

ВНУКИ — НАША РАДОСТЬ

"ЗОЖ" выписываю уже шестой год, а вот пишу в вестник впервые. Просто захотелось рассказать о наших пятерых внуках, которые помогают нам с дедулей держаться на плаву. Смотришь на их лица, и хочется радоваться жизни, улыбаться,

дышать полной грудью. Что мы и делаем.

Внуки — Аня, Ксюша, Антоша, Лика и Маша очень любят природу, а особенно нашу красавицу Волгу. На берегу этой величественной реки у нас дача, так что летом ребятишкам раздолье. Не забывают внучата о том, что надо в огороде поработать, травки лекарственные собирать. А потом не грех и поплавать, позагорать, полюбоваться закатом. И всюду рядом с ними наш верный и добрый пес Дружок.

Адрес: Мاستрюковой Екатерине Ивановне, 410069 г. Саратов, ул. Гусельская, д. 6, кв. 275.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Я давно выписываю "ЗОЖ" и несколько раз на его страницах встретила просьбы читателей о помощи в лечении глоссалгии. Это довольно неприятное заболевание и, судя по всему, мало изученное. Я страдаю им уже несколько десятков лет. Симптомы у моего недуга — постоянное жжение во рту. Обошла всех врачей, но безрезультатно: всякий раз меня направляли от одних специалистов к другим. Таким образом, я побывала и у стоматолога, и у гастроэнтеролога, и у эндокринолога, и даже у психотерапевта. Лекарств перепробовала много, но проблема по-прежнему оставалась нерешенной. В конечном итоге терпение мое лопнуло.

И я решила больше не искать помощи на стороне, а прислушаться к своему внутреннему голосу и попробовать помочь себе самостоятельно. В результате я выделила для себя группу продуктов, которые вызывали сильное раздражение на слизистой оболочке рта. Надо сказать, что на стадии обострения это сделать трудно — безобидных продуктов практически нет. Желательно начать с голодания, пусть даже

суточного. За это время язык понемногу заживает, и тогда уже можно экспериментировать с продуктами. Осторожно принимая пищу, я начала понимать, что мое, а что не мое. Так, например, я установила, что мне категорически противопоказаны чеснок, вишня, цитрусовые, некоторые соки, молодая свекла, иногда яблоки. Исключив эти продукты из своего рациона, я поняла, что можно чувствовать себя вполне комфортно, избегая врачей.

Буду рада, если мои советы хоть кому-то помогут.

Адрес: Абдуллаевой Л.Я., г. Казань.

НЕ ПОВТОРИТЕ ГОРЬКИЙ ОПЫТ

В апреле 2004 года в поликлинике незнакомая женщина показала мне "ЗОЖ". Я была в шоке. Оказалось, что вестник выходит с ноября 1992 года, а я о нем узнаю лишь в 2004 году.

Расскажу о нелегком случае, который произошел со мной в юности. Я училась на третьем курсе института, когда нас, студентов, послали на практику в поселок Евдаково Воронежской области. Там у меня заболел зуб, врач поковырялась в нем и сказала: "Через два дня приходите". После перенесенных диких болей я не захотела больше встречаться с этим врачом. Так, с мышьяком ходила 5 лет, зуб в итоге потеряла... Что скажет читатель? В 20 лет — такая темнотища! И, конечно, будет прав.

Хочется, чтобы мой горький опыт более ни с кем не повторился. По этой причине призываю внуков и внучек, всю нашу молодежь иногда перелистывать "ЗОЖ", ведь многие его советы обязательно пригодятся в жизни.

Нина Михайловна Денисова.
г. Москва.

СТАНЬ, КАК СОЛНЫШКО В ДОМЕ

Здравствуйте! Меня зовут Катя, всего 14 лет. Я не так давно стала читать вашу газету, но уже поняла, что "ЗОЖ" — хорошая подруга.

Вот что меня беспокоит. С 11 лет кружится голова, ноги и руки трясутся, слабость. Недавно лежала в больнице, пила кучу таблеток. Диагноз установили такой: "вегето-сосудистая дистония" и "хронический гастрит". Прописали таблетки, я посчитала — по семь штук в день. Но сколько бы я их ни пила, мне они мало помогают. Вот и пишу вам в надежде: сделайте что-нибудь, посоветуйте, как мне быть, как жить. Так не хочется болеть с таких лет.

Живем мы с папой небогато. Хотя раз мне даже удалось побывать в санатории "Мечта". В самом деле — мечта.

Помогите как-нибудь.

Адрес: Воротилиной Кате, 399854 Липецкая обл., г. Данков, ул. Хлебо-
робов, д. 6, кв. 2.

На письмо нашей юной читательницы мы попросили ответить врача Московской семейной клиники Наталью Васильевну КОС-
ТЮНИНУ.

Добрый день, Катюша!

Прежде всего хочу успокоить — ничего страшного у тебя нет. Самое главное — возьми себя в руки и начни выполнять несложные реко-

мендации, о которых сейчас с тобой поговорим. Жаль, что ты не очень подробно написала, какая ты — худенькая, полненькая, в чем проявляется вегето-сосудистая дистония, какие именно "семь таблеток" принимала ежедневно...

В первую очередь давай уточним вот что. Вегето-сосудистая дистония имеет много неприятных проявлений, среди которых — утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, плохой сон. Часто эти симптомы появляются у подростков в период полового созревания, причем больше выражены они у девочек. И если организм ослабленный, а мне почему-то кажется, что ты, Катюша, худенькая, малоподвижная и даже застенчивая, то на фоне возрастной перестройки, когда девочка становится девушкой, эти проявления могут растянуться во времени и быть особо ощутимыми. К сожалению, не знаю, началась ли у тебя менструация, как она проходит?.. Если в твоём цикле есть какие-либо отклонения, обязательно сходи к гинекологу — врач даст все необходимые рекомендации.

Очень важен сейчас общий режим. Скажу известные, наверное, скучные вещи, но это действительно так: непременно утрення зарядка, закаливание организма, физические упражнения, правильное питание. Если поблизости есть речка, любой

водоем, обязательно плавай — лето еще в разгаре. Негде плавать, принимай дома каждое утро контрастный душ — чередуй теплый с прохладным, постепенно понижая температуру воды. Нет душа, не ленись нагреть ведро воды и делай аналогичные обливания, в крайнем случае — обтирания после зарядки.

Теперь давай укрепим нервную систему. Придется попить травки. Купи в аптеке сама или попроси папу корень валерианы, мяту перечную, ромашку, пустырник, душицу. Все перемешай в равных количествах и 1 ст. ложку сбора залей стаканом воды, 10-15 минут кипяти, дай настояться 2-3 часа, потом процеди. Пей отвар по четверти стакана 3 раза в день. Конечно, я понимаю, дело это хлопотное, но, мне кажется, ты девочка терпеливая, усидчивая. Тем более сейчас каникулы — времени свободного много.

Этот сбор трав поможет тебе и при хроническом гастрите. К сожалению, сегодня он встречается даже у маленьких детей. А все потому, что без устали пьют воду с разными добавками типа "Фанты", едят шоколадные батончики, что рекламирует ТВ, жуют сомнительную жвачку, которая вырабатывает излишний желудочный сок. Ты поняла, к чему я клоню?.. А еще придется придерживаться диеты: откажись от жирного, острого, соленого,

не пей крепкий чай и кофе, не ешь всухомятку, не хватай кусок на ходу. Старайся есть понемногу, но почаще.

Не забывай про витамины — дуовит, комплевит, олеговит. Или препарат деприм на основе травы зверобоя, который снимает смену настроений и не сказывается на концентрации внимания, а также экстракт валерианы, — такие маленькие желтые таблетки, — легкое успокоительное глицин, — которые надо принимать трижды в день при той самой твоей дистонии. Но, думаю, все это тебе, как говорится, уже прописывали. Да и согласись, Катя, куда приятнее, полезнее съесть свежий помидор, морковь, репку, яблоко, побросать в рот ягодки малины, черной смородины... Не забывай про зелень — лук, укроп, петрушку, — готовь с ними разные вкусные салаты: пусть папа порадуются, какая славная хозяйка в доме растет!

Если ты, Катюша, начнешь выполнять эти рекомендации без промедления, уверена, начало учебного года встретишь здоровой, жизнерадостной, веселой и красивой. Одноклассники ахнут, когда увидят тебя! Верь в лучшее и в себя — все обязательно получится!

"ЗОЖ": У нас в Данкове много подписчиков газеты. Может быть, кто-то возьмет шефство над Катей и расскажет нам об этом?

ЗАРЯЖАЮСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Пишет вам представительница молодого поколения. С удовольствием читаю вестник, особенно нравятся рассказы о людях, сильных духом, о том, как они преодолевают трудности. Это и тебя заряжает энергией. Некоторые рецепты "ЗОЖ" беру на вооружение.

Однажды во время экзаменационной сессии у меня заболело сердце. Понимала, что это все — нервы, мне ведь тогда было всего 19 лет. Не хотелось принимать лекарства, становиться зависимой от них. Я решила справиться сама. Тут мне на помощь пришел "ЗОЖ". Отказалась от мяса, перешла на вегетарианскую пищу,

один день в неделю голодала и непременно ежедневно бегала.

Сейчас, оглядываясь назад, удивляюсь своей силе воли. И радуюсь, что смогла справиться с недугом.

Адрес: Варушкиной Марии Анатольевне, 353691 г. Ейск, ул. Щорса, д. 41/2.

МОЯ ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ

В школе, где я учусь в 10-м классе, есть предмет — медицина. Успешно заниматься по этому предмету мне помогает "ЗОЖ". Черпаю из него методы лечения и профилактики заболеваний.

По содержанию вестника вижу, что пишут в него добрые, отзывчивые и талантливые люди. Как бы мне хотелось через "ЗОЖ" познакомиться со своими сверстниками, чтобы, преодолевая негативные влияния жизни, попробовать вместе приобщиться к здоровому образу жизни. Можно начать, например, с зарядки, пробежки...

Думаю, что "ЗОЖ" будет популярен всегда, потому что молодежь учится мудрости у старшего поколения.

Адрес: Братченко Наташе, 403780 Волгоградская обл., Жирновский р-н, р.п. Красный Яр, ул. Заерок, д. 51.



ИЛИ ПЕТЬ, ИЛИ БОЛЕТЬ

Хотел отправить вам сначала письмо без всяких лишних слов.

Но вовремя понял: экономить на добром слове — одна из самых больших глупостей в жизни. Как может быть лишней благодарность, если она — от чистого сердца? А потому скажу: очень приятно, что каждый сантиметр газетной полосы используется с максимальной пользой, а не заполняется цветными развлекательными картинками. Это выгодно отличает "ЗОЖ", да и снижает стоимость газеты для нас, подписчиков — в подавляющем большинстве людей далеко не богатых.

А теперь главное, ради чего пишу. Скажу сразу — не имею никакого отношения к врачеванию, кроме разве того, что сам не раз был болен. Особенно меня занимает — по личным причинам — лечение головных болей и болезней дыхательных органов (у моего сына — бронхиальная астма, у меня же головные боли гипертонической природы). Изучив многие методы, пришел к выводу, что при всем различии этих методов у них в принципе одна основа — снижение в легких содержания кислорода и увеличение углекислого газа путем регулирования дыхания. Думаю, если обобщить суть методик, то вдох должен быть максимально коротким, а выдох — как можно более плавным, спокойным и длинным. Нужна и более продолжительная пауза между вдохом и выдохом.

Любое лекарство должно быть индивидуальным, и оно усваивается тем легче, чем приятней. К чему я клоню? Регулирование дыхания должно происходить без напряжения, с подстройкой дыхательных упражнений к возможностям и потребностям организма.

Для этого есть простой и мощный способ излечения, — вы будете смеяться, — пение. Посмотрите, что происходит с вашим дыханием: во время пения максимально короткий, резкий вдох сменяется продолжительным постепенным выдохом. Именно этого требуют дыхательные системы, в этом — один из важнейших принципов оздоровления. Пение позволяет реализовать его очень естественно, да еще и увеличить наш собственный душевный покой и комфорт.

Как, сколько и что петь? На вкус, на цвет товарища нет. Но я бы все-таки советовал приглядеться к народным песням, лирическим, душевным, протяжным.

Сколько петь? Если рассматривать пение как дыхательную гимнастику, то заниматься такой тренировкой нужно постоянно. Начиная, конечно, с небольших нагрузок и увеличивая их плавно и постепенно, чтобы голосовые связки стали привыкать к новой для них работе. Думаю, проводить такую тренировку надо, по меньшей мере, утром и вечером. А лучше трижды в день.

Начинать с 2-3 минут и постепенно увеличивать продолжительность. **Особенно важно петь, когда чувствуешь приближение обострения болезни.**

Как петь? Совсем не обязательно переживать по поводу качества вокала. А чтобы не беспокоить окружающих, не стоит орать во всю, как говорится, глотку, можно "солировать" и вполголоса. Если уж совсем кому-то медведь наступил на ухо, можно просто имитировать пение — тянуть гласные, чередуя их... Короткий вдох и выдох: **и-и-и..., у-у-у..., а-а-а...,** как в песне, незаметный, почти мгновенный вдох и дальше: **о-о-о..., у-у-у..., и-и-и...**

С юношеских лет меня время от времени (с возрастом все чаще) преследовали головные боли. Когда-то, еще

до службы в армии, при обследовании поставили диагноз: вегето-сосудистая дистония гипертонического типа. Голова после резкой смены погоды или нервного стресса болела страшно. И без таблеток было не обойтись.

Через полгода, как начал заниматься "певческими" упражнениями, головные боли прошли. Разумеется, не прекращая регулярных занятий.

Адрес: Рябинину С.В., 152065 Ярославская область, Даниловский район, п/о Манжаково, д. Толицино.

СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ!

С приближением 60-летия Великой Победы все чаще вспоминаются эпизоды моей фронтовой жизни, в том числе связанные с песней. Весной 1944 года к нам во взвод прибыл на должность связиста рядовой Анатолий Рожковский. Я, тогда старший радист батареи, быстро с ним подружился, и до конца войны мы были неразлучны.

Анатолий был 1918 года рождения, на 7 лет старше меня, родом с Украины. Он знал много украинских и русских народных песен. А у меня была общая тетрадь, в которую я записывал любимившиеся песни. Это был мой фронтовой песенный альбом. Однажды мы с Анатолием запели какую-то песню, получилось неплохо. И после этого каждый раз, когда наши товарищи по взводу, свободные от боевых дел, собирались вместе, просили нас спеть. И мы пели на два голоса русские и украинские народные песни.

Вспоминается один эпизод. В июне 1944 года за два дня до начала операции "Багратион" по освобождению Белоруссии я вышел днем на линию связи для ус-

транения порыва. На открытых участках местности мне приходилось продвигаться по-пластунски. Когда, держа в руках телефонный провод, я буквально скатился в противотанковый ров, то увидел такую картину: на дне рва на пустом ящике из-под снарядов сидел командир соседней батареи 20-летний старший лейтенант Юрий Шикун и напевал: "На позицию девушка провожала бойца". Помню, меня поразило: вокруг свист осколков разрывающихся снарядов и — песня, как гимн боевого духа, нашей уверенности в победе.

Эти фронтовые эпизоды оставили в душе глубокий след, и любовь к песне осталась на всю жизнь. После войны я участвовал в художественной самодеятельности, пел в хоре и руководил им... Не имея музыкального образования, сочиняю музыку на стихи разных авторов. Занимаюсь этим любимым делом уже 20 лет. За последние годы вышло три сборника моих песен. Некоторые из них исполняют коллективы художественной самодеятельности. Песня стала для меня по сути образом жизни, помогла пережить потрясения: 14 лет назад я потерял младшего сына, а в прошлом году умерла жена, с которой мы прожили 54 года.

Увлечение песней, как и во время войны, поддерживает бодрость духа, придает сил и оптимизма. Судите сами — в этом году, как и в минувшем, я был участником военного парада войск Екатеринбургского гарнизона и в День Победы в составе ветеранской роты парадного расчета прошел по площади торжественным маршем. Этим, считаю, все сказано.

Так что, дорогие зожевцы, лучше петь и веселиться, чем грустить и часто злиться!

Адрес: Гуревичу Аркадию Григорьевичу, 620144 г. Екатеринбург, ул. Уктусская, д. 58, кв. 87.

ДЛЕШЬ "ВЕЛОБЕГ"!

Особенность уральских дорог — частые подъемы и спуски.

На простом велосипеде с одной передачей преодолеть подъемы трудно, а если за плечами висит рюкзак с картошкой — совсем невозможно. Естественно, в таких случаях приходится идти пешком, держа велосипед за руль или за седло. Нередко говорю себе: тренируйся хотя бы так, раз уж мало тренируешься в беге и не выполняешь дневную норму ходьбы.

Сейчас все больше убеждаюсь, что тренироваться (бегать на пару с велосипедом) достаточно удобно, комфортно и полезно. Все чаще прихожу к мысли: не сделать ли из этого "мероприятия" отдельный вид спорта, в первую очередь для пожилых людей?

Не первый год занимаюсь вопросами спорта для пенсионеров, считаю необходимым определить так называемую нишу, занимающую промежуточное положение между физкультурой и массовым спортом (студенческим, рабочим и юношеским)

Спорту для пенсионеров можно дать свое название, например: начальный спорт, малый, щадящий, подготовительный, оздоровительный, мини-спорт. Мне лично очень импонирует название "зожевский спорт". В принципе дело не в названии, а в тех различиях, которые его определяют.

Призовые места в этом спорте должны быть исключены. Если участник недостаточно подготовлен к соревнованию, то показанный результат не имеет значения. Важнее вовремя сойти с дистанции и поща-

дить свой малотренированный организм.

Предлагаю велобегу дать статус оздоровительного вида спорта. И согласно порядковой очереди (не по значению) закрепить под номером 1.

Адрес: Паначеву Александру Семеновичу, 623780 Свердловская обл., г. Артемовский, ул. Мира, д. 7, кв. 69.

"ЗОЖ": Гм, вопрос, конечно, интересный. А с какой стати бегать с велосипедом тем, кто, скажем, живет на равнине?.. И вообще, полагаем, не надо усложнять жизнь. Пусть каждый зожевец выбирает занятие по душе: ходьба, бег, лыжи, гимнастика, плавание, гребля и т.д., и т.п. И все это будет спорт. Твой спорт. Зожевский. А результат? Он один для всех — улучшение здоровья и работоспособности.

Все это не значит, что мы, Александр Семенович, против велопробега. А кому понравится, то ради Бога.

БЕГ ПОМОГ ОБРЕСТИ СТАРОГО ДРУГА

Это мое письмо о необычном эффекте занятий бегом трусцой. О том, как этот бег помог мне встретиться через много лет с потерянным школьным другом.

Родился и вырос я в Ташкенте. В 1950 году мы с моим школьным другом отправились после окончания десятилетки в Москву — поступать в МВТУ им. Баумана. Поначалу учеба шла хорошо, но стремление учиться как можно лучше довело меня до нервного

срыва. Я вынужден был уехать из Москвы. И прервал все знакомства, в том числе и с моим школьным другом.

Уехал я в Казань, где к тому времени уже жили мои родители. Перевелся в Казанский авиационный институт. После его окончания работал в Перми, потом снова в Казани.

В 1969 году я для поправки здоровья увлекся бегом трусцой. В 1973 году в числе первых 500 человек получил значок КЛБ от газеты "Советский спорт". Когда в Казани организовали клуб любителей бега "Аргмак", я стал его членом. Я уже писал вам, как много дал мне бег и для здоровья, и для души.

В 1990 году казанский режиссер и оператор Юрий Гвоздь сделал фильм о нашем клубе: снимал нас на пробегах по стадиону и по городу, в беседах о беге и в самом клубе, и у костра. Потом этот фильм под названием "Вперед, "Аргмак"!" был показан по второму каналу Центрального ТВ.

В мае 1991 года нас, казанских любителей бега, пригласили в Набережные Челны для участия в Камском марафоне. Там один из казанских бегунов вручил мне письмо из Богородска Нижегородской области от моего того самого школьного друга Игоря Тимченко. Оказывается, он видел фильм "Вперед, "Аргмак"!" и узнал меня. Хотя и сомневался слегка: я ли это. Ведь прошло 37 лет, к тому времени я уже потерял всю свою шевелюру.

Прочитав письмо Игоря, я сразу написал ему, подтвердил: да, это я, твой старый школьный друг. Пригласил Игоря в гости. Показал ему наш город. Мы вспомнили юные годы, сво-

их товарищей, сделали совместную пробежку по берегам реки Казанки.

Так, благодаря бегу я через 37 лет обрел своего старого школьного товарища. И теперь наша связь уже не прервется.

Адрес: Пантюхину Борису Александровичу, 420061 г. Казань, ул. Космонавтов, д. 3, кв. 23.

ЛУЧШЕ НЕ ПОЗАВТРАКАЮ, ЧЕМ НЕ ОБОЛЮЮСЬ

Была я в молодости очень хилой. И стоило зимой пройти по холодному полу без обуви, как тут же получала болезнь. К тридцати меня душил бронхит. Ну а к пятидесяти уже "взялась за дело" астма. На огороде и в саду одолевала слабость, да такая, что и работать не могла.

Лечилась, да ведь надо помогать врачу своей, ну, что ли, верой в лечение, а я ни во что не верила. Да и не было оснований: никакие лекарства от астмы — а мне их привелось перепробовать — не помогли. В 1993 году дело уже шло к финалу...

А я возьми — узнала об этом способе оздоровления случайно — и начни обливаться: ведро ледяной воды из-под крана, и — резко — на себя. Голову, ноги вытирала, халат на тело — и быстро в дом. Очень трудно было себя уговорить. Особенно, когда и сама думала, что после первого же обливания попаду в больницу.

Однако ничего не случилось. А через несколько недель ледяных обливаний улучшилось дыхание, и я почувствовала силу в теле. Правда, еще долго себя заставляла. Особенно, ког-



да мороз, да с ветром... Но бросать уже было нельзя. Видела, что болезни стали отступать. Быстро выливали ведро, накидывала пальтишко и — в дом!

За зиму 1994 года ни разу не простыла (а болела до этого в холодный сезон не меньше 4-5 раз). И сколько было гордости за себя!

Сейчас уже больше 11 лет, как обливаюсь, и уговаривать саму себя не надо. Тело требует обливания. Выходишь, встаешь на землю, а зимой на снег, бабах водой и — сливаешься с природой.

Перед ба-бах три раза набираю ртом чистый воздух и как бы направляю его в то место в организме, которое хочу оздоровить, и словно выталкиваю из тела наружу все нездоровое. Я воздухом давлую на внутренние органы, переходя от головы до стоп, и чувствую, как будто очищаюсь.

Сегодня мне уже мало одного ведра... Я никогда не думала, что буду на холоде выходить с бадьями ледяной воды, чтоб поливать саму себя. Мои знакомые, "примерив" контрастный стиль жизни, говорили, что сразу попадут в реанимацию. И что, мол, "у тебя есть сила воли, а у нас нет". Но это заблуждение. И стоит на преодоление себя направить наши мысли вместе с чувствами, как будет получаться! Но сначала, когда мы новички, конечно, надо начать с чуть подогретого ведра. И, вылив воду на себя, быстрее бежать в привычное тепло. Кстати, начинать "переступать через себя" полегче будет вечером. Я тоже так делала — боялась идти на работу с мокрой головой.

Сейчас не завишу ни от времени дня, ни от сезона: зимой, когда стою босая на земле, потоки ледяные

стекают, пар идет от тела. И это чувство не описать. И тянет к процедуре по утрам — я лучше не позавтракаю, если минуток не хватает для еды, чем откажусь от обливания.

...Преподаю малышам музыку, и когда пришла устраиваться на последнюю работу, директор сказала: "Ну вот, как раз и до пенсии доработаете". А я уже тогда была 10 лет на пенсии.

Это — обливание! Ледяной водой облиться — это значит со Вселенной воссоединиться. А еще зарядка, а еще лечебное голодание. И — молитва. Про зарядку и голод не говорю — все в одном письме не напишешь. Вот разве могу попытаться свое ощущение поймать в стихах:

Мне сколько лет?

Не мало и не много,

И впереди пока

виднеется дорога:

На землю и на снег

сперва ногами стать

Босыми и — по жизни

побежать,

И вновь водой

пронзительной облиться,

И помолиться... Да,

и помолиться...

Адрес: Варфоломеевой Валентине Емельяновне, 216500 Смоленская область, г. Рославль, ул. Маршала Жукова, д. 18.

"ЗОЖ": Браво, Валентина Емельяновна. Собственно говоря, это тоже спорт.

УЧИСЬ ХОДИТЬ, КАК БАЛЕРИНА

В январе этого года меня уволили из института "Омскгражданпроект", где я проработал более 30 лет. Причина самая банальная — омоложение кадров, ведь по возрасту я уже второй год пенсионер. Между

тем мои трудовые показатели нисколько не ухудшились и самочувствие позволило бы трудиться еще целый десяток лет.

По натуре я трудоголик, и свалившееся бездействие влияло на меня хуже всякого тяжелого похмелья. Но я пытался не поддаваться депрессии, помня, что есть и светлые стороны жизни. А это в первую очередь встреча с очередным номером "ЗОЖ". Кстати, благодарю за материал "Ходить всегда, ходить везде". Призыв провести 2004 год под девизом: "Массовый поход за здоровьем" более чем современен. Ведь с массовостью-то в данный момент дела обстоят из рук вон плохо. К примеру, в нашем миллионном Омске худо-бедно существует с десяток клубов любителей бега. В каждом из них очно, а в большинстве заочно занимаются не более чем по 50 человек. Сообщаю с такой уверенностью, потому что сам 20 лет являюсь организатором одного из них — "Надежда-Динамо", и наш клуб всегда входит в тройку призеров по массовости во всех городских пробегах.

В ежегодном рейтинге наш лучший и самый массовый Сибирский марафон занимает вторую позицию после Московского. Следовательно, в остальных регионах дела с массовостью обстоят еще хуже. А ведь 20 лет назад, в 1984 году, только клубов любителей бега в стране было за три тысячи. Возможно, новая рубрика в "ЗОЖ" "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка" всколыхнет новые массы людей: ведь нам дальше отступать некуда.

Но в сегодняшнем письме мне хочется особо ос-

тановиться на замечке Ивана Зубрицкого "Мужики, помогите себе сами". Я читал и удивлялся, и восхищался, как И.Зубрицкий в 80-летнем возрасте при "букете" болезней смог справиться с аденомой простаты.

Я тоже попал в число тех 50% несчастных мужчин, страдающих аденомой. Как большинство их, стойко переносил те боли и неудобства, которые сопутствуют этой болезни. И хотя к врачам не обращался, но сейчас с полной уверенностью могу констатировать, что справился с недугом.

Я никогда не подозревал, что ходьба и бег трусой способствуют излечению простаты. Но именно в этом заключается суть моего метода излечения.

Если Иван Зубрицкий излечил аденому простаты, используя упражнение "ходьба на ягодицах", то почему бы не воспользоваться поворотом таза при обычной ходьбе? Нужно только при этом немного изменить ее технику. Ходить, как балерины — "от бедра", при каждом шаге несколько разворачивая таз. Это совсем не трудно, нужно только постоянно думать о технике шага. И тогда многие мужчины избавятся не только от простаты, но и от запоров, геморроя и других заболеваний.

Ведь при подобной ходьбе мы прекрасно массируем внутренние органы, расположенные в нижней части живота, способствуем приливу свежей крови и ликвидируем застойные процессы в органах малого таза.

Адрес: Бетехтину Евгению Родионовичу, 644083 г. Омск, пр. Менделеева, д. 17, кор. 3, кв. 49.

СЕМЬ ТРАВ НА СЕМЬ НЕДЕЛЬ

Не так часто встретишь среди представителей официальной медицины врачей, которые не только не отвергают испытанные народные средства лечения тех или иных болезней, но и в своей практике берут их на вооружение. В полной мере это относится к главному врачу Московской городской клинической больницы № 54, кандидату медицинских наук Виктору Ивановичу НАХАЕВУ. Беседа с ним корреспондента "ЗОЖ" Светланы Пальмовой о мочекаменной болезни почек и пиелонефрите началась с монолога доктора.

Виктор НАХАЕВ: На дворе — конец июля, макушка лета. Самое время сбора трав, которые дарят нам прекрасную возможность поправить здоровье, продлить жизнь. Без траволечения невозможно говорить о серьезной терапии таких почечных недугов, как мочекаменная болезнь и сопутствующий ей пиелонефрит.

"ЗОЖ": Вы хотите сказать, что эти две болезни тесно связаны?

В.Н.: Да они просто сестры-близнецы! Есть камни в почках — есть и пиелонефрит и наоборот. По данным аутопсий (вскрытий), пиелонефрит встречается в 93 — 97 % случаев. У кого-то заболевание протекает скрытно, обостряясь при простудах, у других — переходит в интенсивное течение болезни, что влечет за собой хронизацию процесса. А это, в свою очередь, ведет к гибели нефронов, в конечном итоге пиелонефрит может вызвать почечную недостаточность, анурию, когда прекращается поступление мочи в мочевой пузырь. Больного надо в таких случаях периодически подключать к аппарату "искусственная почка", то есть проводить гемодиализ.

Известно, что почки — один из наиболее активно кровоснабжаемых органов. За одну минуту через них протекает около 1000 — 1200 мл крови, что составляет примерно одну четвертую часть минутного объема крови, выбрасываемого сердцем. Кровь очищается в почках и возвращается

в общую кровеносную систему. Понятно, почему к этому органу в нашем организме проявляется столь пристальное внимание.

"ЗОЖ": Несколько слов о характере и проявлениях мочекаменной болезни и пиелонефрита.

В.Н.: Мочекаменная, или почечнокаменная, болезнь относится к числу наиболее распространенных заболеваний почек и мочеточников. Она встречается во всех странах мира и поражает людей всех возрастов, но чаще всего — 20 — 40 лет. Причем сильный пол более подвержен этому недугу.

Одна из причин появления камней — наличие воспалительного процесса и нарушение уродинамики мочи.

Чаще всего камни образуются в одной почке, в правой. Примерно у 10 — 15% больных наблюдается наличие камней в обеих почках. Камни, или конкременты, могут избрать себе пристанище в почечной лоханке, чашечках или в мочеточнике, куда они попадают из почек. Вес этих камушков колеблется от нескольких миллиграммов до 2 кг! А величина — от песчинки до солидного мужского кулака.

"ЗОЖ": Господи, да как же эти "драгоценности" помещаются в почках? Ведь каждая из них имеет форму боба размером 10 — 12 см в длину, 5 — 6 см в ширину и 4 см в толщину.

В.Н.: Так и помещаются! И, конечно же, причиняют немало страданий человеку. Кам-

ни состоят из солей, выделяемых с мочой, бактерий, фибрина и других белковых веществ. Это ураты, фосфаты, карбонаты (не путать с известным деликатесом), оксалаты, цистиновые камни и ряд других. Диапазон их действия достаточно широк, можно говорить о том, что камень, нарушая отток мочи и повышая внутрилоханочное давление, приводит к нарушению кровоснабжения и иннервации почки. Может произойти атрофия почки, она будет не способна очищать организм от шлаков, станет источником инфекции, приведет к повышению артериального давления.

"ЗОЖ": Вы сказали о том, что непременно спутником мочекаменной болезни является пиелонефрит.

В.Н.: Это так. Пиелонефрит — заболевание, связанное с присутствием бактерий в мочевыводящих путях, в первую очередь — в почечных лоханках. Сейчас много говорят о возможности развития вирусного, грибкового пиелонефрита, но наиболее часто он вызывается бактериями, среди которых пальма первенства принадлежит кишечной палочке.

Если пиелонефрит возникает впервые, то его называют острым. Хронический пиелонефрит характеризуется тем, что в течение какого-то определенного времени наблюдается несколько острых приступов — 2 — 3 раза в год, например.

Бороться с бактериями, вызывающими этот недуг, довольно сложно даже самыми современными лекарственными средствами. Да, можно на какое-то время антибиотиками стерилизовать мочевыводящие пути. Но ведь надо устранить первопричину заболевания, иначе бактерии снова вызовут обострение заболевания.

"ЗОЖ": Каковы симптомы этих почечных болезней? Может ли человек самостоятельно поставить диагноз?

В.Н.: Ни в коем случае нельзя заниматься самодиагностикой! А симптомы мочекаменной болезни и пиелонефрита таковы: возникает почечная колика — ноющие боли в пояснице, которые отдаются по ходу мочеточника в мочевой пузырь, пах, мошонку. То есть мочекаменная болезнь распознается тогда, когда камушек начал двигаться, когда он закупорил мочевыводящие пути. Почка функционирует, а выхода мочи нет. Отсюда распирающие боли в пояснице.

К общим симптомам относятся плохое самочувствие, слабость, разбитость. Иногда появляются боли в суставах и мышцах, сухость во рту, снижается аппетит, повышается температура.

"ЗОЖ": И что же делать человеку, когда от боли темнеет в глазах?

В.Н.: В качестве "скорой помощи" принять таблетку спазмолитика (дротаверина) или баралгина, увеличить потребление жидкости в среднем на 1 литр в сутки. Если у пациента ранее были почечные колики, и врач рекомендовал ему принять теплую ванну или положить на поясницу грелку — последуйте этим назначениям.

Но, как говорится, болезнь легче предупредить. И лето в этом смысле щедро делится с нами своими дарами.

"ЗОЖ": Что вы имеете в виду?

В.Н.: Зелень укропа — замечательный компонент, который при соответствующем приготовлении способствует локализации и даже ведет к исчезновению симптомов пиелонефрита, а также улучшает течение мочекаменной болезни.

Берется молодой укроп, длина стебля не должна превышать 10 — 15 см. Зелень мелко-мелко крошится кухонным ножом и высушивается в прохладном сухом месте без прямого воздействия солнечных лучей. Затем смесь зава-

ливается: по 2 ст. ложки на стакан кипятка. Настаивается до остывания. Лучше всего заваривать смесь в керамической чашке, накрыв ее блюдцем. В день рекомендую выпивать 2 стакана этого настоя. Он обладает мочегонным эффектом, стабилизирует отечный синдром.

Следующий компонент — корень петрушки. Именно корень, а не зелень. Хотя зелень петрушки плюс зелень укропа поприимать тоже неплохо: готовить так же, как и укроп.

Так вот, корень моется щеточкой, чтобы убрать земляные включения, высушивается и мелко шинкуется. Заварить 1 ст. ложку на стакан кипятка, настаивать так же, как и в первом случае, и пить до трех стаканов в день. Обращаю внимание на следующее: принимать настои из укропа и корня петрушки нужно только натощак, за 30 — 40 минут до еды. Иначе не будет никакой пользы.

“ЗОЖ”: А можно ли как-то справиться с камнями с помощью трав?

В.Н.: Можно! Дам советы, которые помогут изгнать камни, уменьшить их в размере и даже практически лизировать, то есть растворить. Это более сложная процедура, нуждающаяся в четком соблюдении всего алгоритма. Лечение мочекаменной болезни — процесс длительный и весьма непростой. Но поверьте: игра стоит свеч! Проверено многолетним опытом. Итак...

Моя схема называется “Семь трав — семь недель”. Совсем как во время Великого Поста — 49 дней. Первую неделю начинаем с более мощной терапии — толокнянки. Завариваем в течение 20 минут на водяной бане, так как лист у толокнянки жесткий, а нам надо выпарить содержащиеся в нем алкалоиды. Пить рекомендую 4 раза в день по 30 — 50 г. Но можно и больше, это зависит от времени года, когда человек начал лечиться: летом жарко, потери жидкости большие, а почка, как известно, любит воду. Поэтому малый диурез, связанный с потоотделением, надо ком-

пенсировать. Естественно, в этом случае концентрация необходимых веществ, попадающих в почку, уменьшается, значит, надо увеличить количество принимаемого настоя толокнянки. Последний прием обязательно перед сном, хотя это у многих больных вызывает неудовольствие — приходится вставать ночью в туалет. Но я говорю своим пациентам: или спать, или лечиться! Выбирают последнее.

После недельного приема толокнянки переходим на хвощ полевой, потом идут в дело укроп, петрушка, лист брусники (его тоже завариваем на водяной бане 20 минут), цветки календулы. Сейчас как раз эти желтые солнышки в самом цвету. Берем только лепестки, без головок. Их следует высушить между двумя слоями газеты, чтобы не потерялась ценность сырья. И, наконец, горец птичий — спорыш.

Дозировка при приготовлении настоя семи трав одинаковая — столовая ложка на стакан кипятка.

Начинать надо обязательно с толокнянки, это оружие мощного калибра, оно отлично расправляется с бациллами. Есть еще трава пол-пала, но я не могу рекомендовать ее, так как она у нас не растет. Но если кто-то найдет ее, знайте: пол-пала заменяет любую из названных выше семи трав и даже может стать восьмым компонентом.

А вот марена красильная, которую надо употреблять очень и очень осторожно, обладает чудодейственным свойством — она способствует отмыванию, обновлению эпителия стенок мочевыводящих путей и почечных лоханок, повышает слизееобразование в них. Вместо марены красильной советую принимать препарат цистенал — по пять капель на кусочек сахара 4 раза в день до еды.

На фоне этой терапии объем жидкости должен быть не менее 1,5 литра в сутки, а летом и того больше — до 2,5 л.

“ЗОЖ”: Хотелось бы узнать ваше мнение по поводу лечения болезней почек арбузами.

В.Н.: Самое положительное мнение! Это ведь прекрасный, испытанный временем рецепт. Только арбузы должны быть экологически чистыми, без нитратов.

Первое, что надо сделать — очистить кишечник в течение двух недель клизмами с яблочным уксусом (2 ст. ложки уксуса влить в 2 литра охлажденной кипяченой воды температуры не выше 18 градусов) или с натуральным лимонным соком (1 ст. ложка на те же 2 л воды). Ни в коем случае не заменять сок лимонной кислотой!

После этого смело начинайте лечение арбузами. Предупреждаю: в это время надо пожертвовать всеми запасами в холодильнике. Хочешь пить — ешь арбуз, хочешь есть — ешь арбуз с черным хлебом. И больше никакой иной пищи в течение двух недель.

Результаты? Отличные! У большинства больных выходят камни, почки очищаются от имеющихся наслоений. А у женщин разглаживаются морщины, уходят лишние килограммы. Так что стоит попробовать.

“ЗОЖ”: Виктор Иванович, как-то трудно представить, что все так просто...

В.Н.: Кто вам сказал, что просто? Мы довольно долго шли ко всем этим методикам, прежде чем предложить их пациентам. Кстати, расскажу еще вот о чем.

У меня было несколько больных, у которых диагностировались коралловидные камни в почках. Они, как кораллы, растут, заполняют собой всю лоханку, чашечки. Удалить такой камень можно только вместе с почкой. Гарантии, что он не станет расти в оставшейся почке, тоже нет. Мы проводили терапию, результатом которой стало уменьшение камней в размере, рост их останавливается, и остаточная функция почки с коралловидным камнем сохраняется. Почка работает!

“ЗОЖ”: Самое время спросить об этой методике.

В.Н.: Не случайно наши почки являются парным органом. Любопытно, что суммарная площадь нефронов равна площади тела. С каждого квадратного миллиметра тела поступает огромное количество отработанных веществ, которые выводятся почками. Значит, они должны быть в рабочем состоянии: если нет фильтрации в почке — нет диуреза, нет кровотока — нет фильтрации и наоборот. Если при наличии коралловидного камня начинает падать функция почки, надо ей помочь. Что мы и делаем.

После того, как мы очистим кишечник, можно приступать к двухнедельному курсу. Приготовить сбор трав: душица, шалфей, мелисса, спорыш, зверобой, плоды шиповника. Измельчить до размеров чаинок, смешать, взяв по 30 г каждого составляющего.

Три ст. ложки сбора вечером заварить крутым кипятком 500 мл, настоять в термосе и утром принимать в теплом виде по 100 — 150 мл вместе с медом (1 ст. ложка) за 20 — 30 минут до еды в течение недели.

Потом добавлять в настой по 5 капель пихтового масла, мед исключить. Принимать через соломинку в теплом виде по 100 — 150 мл за 20 — 30 минут до еды тоже семь дней. Обязательно через соломинку, чтобы не повредить эмаль зубов! Через две недели процедуру можно повторить.

Эта терапия позволяет сохранить остаточную функцию почки, что очень и очень важно.

В заключение хочу подчеркнуть: здоровье — наш самый главный капитал. Потому-то ни в коем случае нельзя забывать о себе, легкомысленно относиться к любым проявлениям нездоровья. А уж к болезням почек — тем более.

“ЗОЖ”: Главный врач Московской городской клинической больницы № 54 кандидат медицинских наук Виктор Иванович НАХАЕВ готов дать консультацию людям, страдающим заболеваниями почек. Так что обращайтесь по адресу: 107370 г. Москва, Шитова набережная, д. 72.

ЖИТИЕ ГОЛЮКА

Время стирает в памяти имена, события, даты... Но Михаилу Васильевичу ГОЛЮКУ — замечательному русскому целителю — в этом плане повезло. Его помнят.

В жестокие времена, не имея диплома о медицинском образовании, он лечил людей. Более того, опять же в "те" времена — времена гонения на народную медицину — ему удалось официально получить патент на рецепт лечения псориаза.

Наверное, первая публикация о Голюке состоялась в журнале "Изобретатель и рационализатор" на заре перестройки. Затем со ссылками на первоисточник и без материала под тем или иным "соусом" обошел многие издания. Не однажды упоминания о Голюке и его рецептах приводились в "ЗОЖ". Вот и на сей раз после публикации в 7-м (259-м) номере вестника за 2004 год материала "Псориаз: премия Рокфеллера до сих пор не вручена" мы получили сразу три письма от людей, которые знали Голюка лично.

ЕЩЕ РАЗ О МЕТОДЕ

В "ЗОЖ" (№ 7 (259) за 2004 год) был дан рецепт целителя Михаила Васильевича Голюка от псориаза. Действительно, М.В. Голюк — гениальный целитель, целитель от Бога. Мы узнали о Михаиле Васильевиче, когда у нашей сотрудницы заболела дочь. Диагноз был страшный — рак горла. Ее лечили, облучали, сделали операцию, но все бесполезно. Нашли адрес Голюка, а он тогда жил в Дальнегорске Приморского края и только что вышел из тюрьмы, где просидел 6 лет, будучи 80-летним старцем. Сидел в тюрьме за то, что лечил людей, не имея медицинского образования. Добраться из Алма-Аты в Дальнегорск — это непросто по тем временам было. Встретилась моя знакомая с Михаилом Васильевичем, но готового лекарства у него не было, и он дал ей рецепт. Вернулась она домой, начала лечить дочь, но, увы, время было уже упущено.

У меня в левой груди было затверждение, как куриное яйцо. Сделали секторальную резекцию, и анализ показал листовидную саркому в распаде. Я думала, от страха умру. Но мир не без добрых людей. Сотрудница дала ре-

цепт М.В. Голюка со словами: "Живи и лечись". А еще помогла статья в прессе нашего спортсмена Юрия Власова о том, как он боролся с болезнью после операции, которую ему сделали в Бельгии, и как он победил. Мне срочно сделали операцию и удалили грудь. После этого была назначена химиотерапия. Я отпросилась домой и стала готовить лекарство по рецепту М.В. Голюка. Приготовила все пять компонентов и начала принимать по каплям, принимала ровно 3 месяца, потом 3 месяца отдых и опять 3 месяца строго по рецепту. С тех пор прошло уже 18 лет. Я всем давала этот рецепт в Институте онкологии, с кем лежала в палате. Главное, нужна вера, что ты его, рак, победишь! У нас же как, узнал диагноз, — и шок! А рак очень любит, когда его боятся. А если ему дать вовремя отпор, то он отступает.

И вот рецепт лечения рака по М.В. Голюку.

- Бадан — 1-й, 2-й, 3-й день.
- Чистотел — 4-й день
- Софора японская — 5-й, 6-й день
- Элеутерококк — 7-й, 8-й, 9-й день
- Марьин корень — ежедневно

На 10-й день повторять все по изложенной схеме, и так в течение 3 месяцев со всеми чередующимися лекарствами.

Ежедневно по 3 раза в день до еды пить настойку из марьиного корня согласно прилагаемому рецепту.

Бадан — 50 г сухого корня промыть, мелко нарезать, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить 350 г горячей воды 60 градусов, дать постоять 8 часов, корни не сцеживать, хранить в холодильнике. Пить по 2-3 чайные ложки 3 раза в день за час до еды в течение трех дней, затем сделать перерыв на 6 дней. И так 3 месяца.

Чистотел — 12 г сухой травы (не превышая веса) положить в литровую банку и залить 0,5 литра 40%-ной водки, дать постоять 5 суток, пить по десертной или столовой ложке 3 раза за 40 минут до еды.

Софора японская — 200 г плодов промыть холодной водой, порезать на дольки, положить в темную бутылку емкостью 0,7 литра. Залить 0,5 литра 56%-ного спирта, дать постоять 10 суток, взбалтывая бутылку 2 раза в день. Пить по 10 капель 5 раз в день или по 35 капель 2-3 раза в день за 40 минут до еды.

Элеутерококк — 100 г сухого корня промыть теплой водой, мелко нарезать на кусочки 0,5-1 см, положить в темную бутылку 0,7 л и залить 0,5 литра 40%-ного спирта. Дать постоять 10 суток. Пить по чайной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Первые 10 дней пить по полдозы, остальное время полную дозу. При повторном курсе — полную дозу. Противопоказано: при инфарктах, гипертонии 2-й, 3-й степени, при приеме алкоголя.

Марьин корень — 50 г сухого корня промыть, измельчить, положить в темную бутылку 0,7 литра, залить 0,5 литра 40%-ного спирта, дать постоять 10 суток, корни не сцеживать. Пить по 30-40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Пить со всеми чередующимися лекарствами непрерывно 3 месяца.

При приеме все настойки 40% разводятся водой 1:3 (1 чайная ложка настойки на 3 чайные ложки воды).

Дополнение к схеме:

При выраженных наружных опухолях делать утром растирание настойкой софоры 3 раза, повторяя через 3 минуты, затем через полчаса наложить компресс из водного раствора бадана на 1 час. В обед компресс из бадана снять и через полчаса повторить растирание настойкой 3 раза через каждые 3 минуты. Курс лечения — 3 месяца.

При раке матки из бадана делать спринцевание и тампоны из гуши.

У больных раком желудка, печени, 12-перстной кишки, поджелудочной железы, пищевода, легких может появиться тошнота или рвота при лечении по методу Голюка. Такое состояние иногда длится 2-3 недели, а затем прекращается.

А еще я хочу поделиться рецептом лечения эрозии, полипов матки и кисты яичников.

Из расчета: 1 грамм мелко нарезанного прополиса на 10 граммов свежего, несоленого сливочного масла. Все компоненты положить в эмалированную посуду и поставить на медленный огонь. Когда все растопится и остынет, процедить через марлю в фарфоровую чашку, хранить в холодильнике. Принимать: тампон на всю ночь и так 8 дней, 8 дней отдыхать и 8 дней снова.

Все, кому давала рецепт, вылечились. Киста рассасывается полностью.

Адрес: Ковалевой Лидии Ильиничне, 173016 г. Великий Новгород, ул. Химиков, д. 14, корп. 1, кв. 64.

НЕ СНУПОЙ, А СНОРЕБ БЕРЕЖЛИВЫЙ

В связи с тем, что к статье "Псориаз: премия Рокфеллера до сих пор не вручена", опубликованной в "ЗОЖ" (№ 7 (259) за 2004 год), был допечатан рецепт Михаила Васильевича Голюка, хочу внести свои поправки: нельзя называть Михаила Васильевича скупым

его доктором, он был скорее бездумным и рачительным хозяином.

Я посетил его в 1981 году в конце июля — начале августа, именно в то время, когда власти начали окончательно «выдавливать» его из Иннокентьевки. И все же он вел прием. Вел его в избе, где постоянно обрешивали освещение, и ему приходилось принимать больных при свете керосиновой лампы.

В день он принимал человек сорок — это мы знали по записи. Контроль был строгий, так как очередь была двести с хвостиком человек. Ровно в 8 утра Голюк выходил из дома, что стоял в ограде, и шел в избупятистенку — в свое старое жилье. Новый дом ничем не выделялся от других домов в деревне, были там и получше.

Властям Дед доставлял неудобства вот почему: деревню одолевала приезжие, а условий для проживания не было: захудалая столовая, под стать ей и магазин, где кроме крупы, макарон, да черствого хлеба ничего нельзя было купить. Так что за продуктами ездили в город Лесозаводск. «Очередные», кто не мог снять жилье в деревне, спали на обочине дороги, прямо на траве, подстелив дерюжку или картонку. Естественно, так проявлялась антисанитария...

Власти не проявляли ни малейшей благодарности за пожертвования Голюка, хотя могли бы создать благоприятные условия для существования целителя. Судите сами. На деньги Деда заасфальтировали 7 км дороги от трассы Хабаровск — Владивосток до Иннокентьевки, отремонтировали детский сад...

Денег за лечение Дед не брал, брал лишь за травы и мазь, которую изготавливал сам. На приеме за столом помощница записывала данные пациента и «что» отпущено, сколько уплачено. А трав заготавливал много. На него работали желающие получить наличные деньги за сданное сырье. Мужики ходили в тайгу, приносили аралию, элеутерококк, бадан. Софору присылали из Средней Азии.

Дед не желал одного: чтобы

его рецепт попал в руки прохиндеев, так как знал цену мази и методики, которую изобрел сам. Его методика лечения псориаза безоговорочно считалась признанной, много раз проверенной. Секрет рецепта он передал в журнал «Изобретатель и рационализатор», где впервые была статья о нем, с условием, что эту мазь назовут его именем. Его мазь так почему-то и не появилась. Что касается других заболеваний, то он, по сути дела, не лечил, а просто открывал справочник по травам и диктовал.

Вскоре после моего отъезда из Иннокентьевки Дед вынужден был уехать во Владивосток, где жил его сын. Вот что я могу сказать вам про него. Кстати, я называю его «Дед», потому что так была названа статья о нем в «Изобретателе и рационализаторе» (№ 5 за 1981 год).

Хочу также поправить: состав мази, опубликованный в № 7, верный, только делаю одно очень важное замечание: солидол нужно брать неочищенный, то есть темный. Его привозил генерал, которого Голюк вылечил. Сам Дед всегда напоминал об этом.

Вот и все, что хотел добавить к опубликованному.

Я — зожевец, правда, с небольшим стажем, всего 4 года, но по достоинству могу оценить то, что вестник делает для людей. Скажу так: каждому номеру нет цены. Это говорю потому, что знаю, как трудно было найти лекаря вроде Деда, а теперь не надо ехать, искать, взял в руки «ЗОЖ» и выбирай, что тебе подходит, а что нет.

Адрес: Малюку Михаилу Алексеевичу, 644511 Омская обл., с. Красноярка-1, «Коммунальник», д. 3, кв. 38.

**ИЗ 60
РЕЦЕПТОВ
ДЕДА У МЕНЯ
ОСТАЛОСЬ
ЛИШЬ 49**

Давно собирался написать в «ЗОЖ», да все не мог выбрать время, но когда в «ЗОЖ» (№ 7 (259) за 2004 год) прочитал

статью врача Светланы Борисовой о псориазе и о целителе Михаиле Васильевиче Голюке, то сразу же взялся за ручку, так как не мог удержаться.

Я знал глубокоуважаемого Михаила Васильевича много лет, работая тогда в Дальневосточном политехническом институте (ДВПИ) заместителем проректора по научной работе. Памятуя о том, что рецепты Деда могут затеряться для людей, выехал в село Иннокентьевка, которое располагалось на излучине реки Уссури — сказочные места возле всероссийского курорта Шмаковка.

Нам нужно было составить картотеку рецептов М. Голюка. Со мной поехали лучший инженер-патентовед Владимир Другов и хирург Петр Смирных, который в то время увлекался лечением травами. Они сидели в селе больше недели и составляли картотеку в процессе приема Голюком больных.

У Михаила Васильевича было два дома: один — для проживания, другой — для приема больных — условная «амбулатория». В этом доме поражало наличие полок из грубых, неструганных досок, на которых лежало бесчисленное количество благодарственных писем бывших его пациентов — от простого труженика до академика: болезнь не выбирает человека по ученым степеням и званиям.

Он брал деньги только за травы и говорил больным: «Пришлете, сколько сможете, после излечения».

В. Другов и П. Смирных помогли оформить заявку на авторское свидетельство на «Способ лечения псориаза» и на «Способ лечения рака» от имени ДВПИ. Все копии этих заявок у меня сохранились. У меня также хранятся списки больных раком с их домашними адресами, им излеченных.

Я и сам лечусь народными методами: голодаю по 13-14 суток, чищу кишечник, печень, желудочно-кишечный тракт. Вылечил желудок (острую точечную эрозию желудка), есть даже заключение врачей. По сей день работаю во Владиво-

стокском государственном университете экономики и сервиса начальником отдела подготовки кадров высшей квалификации.

У Деда было 60 рецептов, у меня осталось лишь 49.

«ЗОЖ»: Автор просил не указывать ни его имени, ни адреса, хотя они, разумеется, есть!

Окончание публикации — в следующем номере вестника.

№ 1. От гипертонии (эвкалипт)

20 г листа мелко порвать, вложить в эмалированную кастрюлю, залить одним литром кипятка, дать постоять трое суток, процедить, слить в темную бутылку; бутылку хранить в прохладном месте. Пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курсы лечения: при давлении от 200 и выше — пить 20-22 дня и проверять кровяное давление. При давлении от 170 до 200 пить 10-12 дней и проверять кровяное давление, при давлении от 150 до 170 пить 4-5 дней и проверять кровяное давление.

№ 2. От гайморита (цикламен)

1 г корня мелко настругать, вложить в эмалированную кастрюлю, залить 50 г кипятка, накрыть, дать постоять 1 час, корни не сцеживать. 50 капель развести на 50 г воды (кипяченой), вводить в ноздри пипеткой поочередно, не более двух капель в один ход, протягивать до глотки. Процедуры делать 4-5 раз в день в продолжение двух недель, первый день побыть в покое, лоб завязать платком, в течение первых суток будут сильные выделения.

Или (иная запись):

1 г корня мелко настругать, вложить в эмалированную кастрюлю, залить 50 г кипятка. Накрыть, дать постоять 1 час, корни не сцеживать. 60-80 капель развести на 50 г кипяченой воды, вводить в ноздри пипеткой не более двух капель, протягивать до глотки, в продолжение двух недель. Лоб перевязать платком. Будут сильные выделения.

УМНЫЙ УЧИТСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

Мне 63 года. Я пенсионерка, в прошлом медик. "ЗОЖ" выписываю с 1997 года, а журнал "Предупреждение" — со дня выпуска. Хочу поделиться с читателями интересной, на мой взгляд, информацией. Оказывается, каждая часть языка связана с определенными органами. Корень его отвечает за печень. Средняя часть — за толстый и тонкий кишечник. Боковая — за желчный пузырь. Кончик — за легкие и сердце (если сердце прихватило, можно слегка пожевать кончик языка, и станет легче). А вся подъязычная часть ведаёт иммунной системой...

Многие люди чистят язык по утрам, натошак, не зная о связи частей языка с определенными органами. А когда узнают, то будут это делать целенаправленно, стимулируя нужный орган.

Теперь свой личный опыт. Народная мудрость гласит: "Дурак учится на своих ошибках, а умный — на ошибках других". Вот я и хочу, чтобы среди зожевцев были только умные.

Несколько дней назад меня покусала чужая кошка. Я очень люблю животных, у меня в квартире 2 собаки и котенок. Иду по улице и вижу, как 4 собаки загнали красивую пушистую кошку под куст и с четырех сторон подбегают к ней все ближе и ближе. Я решила спасти кошку. Сразу отогнать собак не удалось. Хотела вытащить кошку и... получила по полной программе. Кошка исцарапала мне тыльную часть правой

кисти и прокусила 2 пальца (мизинец и безымянный). Вся в крови (кровь не останавливала умышленно, чтобы вышла слюна, а с ней и грязь с кошачьих зубов), я все же отогнала собак. Вернувшись домой, несколько раз обильно обработала хозяйственным мылом руки. Продезинфицировала раны 3%-ным раствором перекиси водорода, но кровотечение продолжалось. Пришлось обратиться к настойке почек тополя на водке.

Эту настойку делаю так. Нераспустившиеся, но набухшие почки тополя помещаю в бутылку до верха, заливаю водкой и ставлю в темное место на 21 день. По личному опыту я знала, что эта настойка хорошо лечит раны: дезинфицирует, сушит, дубит и останавливает кровотечение. Потому-то я всегда держу ее про запас.

Но вернусь к укусам. Ровно через сутки появились боли, затем припухлость, отек пошел на предплечье, на сухожилия, ладонь невозможно было повернуть ни вверх, ни вниз. Нашла в подшивке "ЗОЖ" материал о солевых повязках. Сделала все, как написано в рецепте, но эффекта никакого. И вдруг звонит знакомая. Она держит собак и в квартире, и на работе (охраняет объект). Советует сбросить соль. Удивляюсь, так как она все болезни лечит горячими солевыми повязками на ночь, а утром встает здоровая. Так вот, она мне диктует: "Запомни на всю жизнь: укусы кошек и собак лечатся своей уриной. Собери урину в посудину и быстро, пока она теплая, обмой всю кисть и намочи хлопчатобумажную ткань в несколько слоев, проложи

между пальцами, а другой тряпкой оберни всю кисть, сустав и предплечье. Сверху полиэтиленовый пакет, а на него шерстяную тряпку. Больную руку уложи повыше и ложись спать. Сделаешь две такие повязки и все пройдет...".

Я сделала, как было сказано. Боль держалась около 1,5 часа, потом стала стихать. Я уснула. Утром рука страшная, распухшая, с синеватым оттенком, шевелить пальцами невозможно. Решила перетерпеть. Наложила этот же компресс еще на полдня и потом на вторую ночь. Все верно: после двух ночей боли нет, отек меньше, пальцы, правда, не согнуть. Через сутки смогла уже помыться. А на следующий день уже стирала, полоскала и отжимала белье — то есть все пришло в норму.

Еще хочу рассказать о мази из тополиных почек. Тополиные разбухшие почки (но еще не раскрытые) собрать в кружку, залить кипящим свиным нутряным салом вровень с почками или чуть больше. Тепло укрыть, поставить в темное место на 2-3 дня. Затем подогреть, чтобы процедить (главное, хорошо отжать почки) через 1-2 слоя марли в баночку с крышкой. Хранить в холодильнике. Срок годности мази, как и настойки, не ограничен. Применяется для лечения инфицированных ран, потертостей, болящих трещин, корочек, всех поверхностных гнойных и негнойных мокнувших ран, путем повязок или просто смазывания.

Себя, маму, соседей, животных лечу по советам "ЗОЖ". Спасибо вам, что вы есть! Спасибо всем добрым людям, кто делится с нами, читателями, своими рецептами. Спасибо за хорошие

консультации специалистов, спасибо за душевные письма и "крики", спасибо за "Творческий клуб", за трогающие сердце стихи. Спасибо, что помогаете нам не просто выживать, а жить.

Колчанова

Татьяна Константиновна,
г. Смоленск.

(Адрес в редакции).

ГЛАВНОЕ — НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ

Читательница "ЗОЖ" я еще, можно сказать, молодая, но газета мне сразу понравилась, едва я прочитала ее в первый раз. Так что спешу поделиться с вами своим личным опытом. Сначала тем, как очищать воду.

Зимой в морозные дни выношу несколько ведер воды, набранной из-под крана, на балкон и там оставляю на время. Жду, когда вода замерзнет, но полностью проморозить воду до самого дна не даю. Затем вношу ведро в комнату и, пробив во льду отверстие, сливаю в раковину незамерзшую воду, а вот ледышки складываю в эмалированный бачок. Вода в нем при комнатной температуре тает. После этого я процеживаю воду через марлево-ватную салфетку. Вода получается кристально-чистой, без каких-либо тяжелых металлов. Вся моя семья, которая регулярно пьет эту воду, не болеет никакими простудными заболеваниями уже несколько лет.

Еще одно наблюдение из моей жизни. Я в молодости как-то слышала, что ожоги лечат куриными яйцами. Верность этих рассказов пришлось проверить на своей дочери. Когда ей было 1,5 годика, она нечаянно попала рукой под крутой кипяток. Я быстренько разбила не-

сколько яиц, смочила ими салфетку и обернула руку малышки.

Через какое-то время она перестала плакать, успокоилась и заснула. Салфетку я не снимала, пока дочурка не проснулась. И вот вам: на ручке не оказалось ни волдырей, ни покраснений. То есть никаких признаков вчерашнего ожога. Через несколько лет мне пришлось проверить чудодейственное свойство яичной смеси. Жили мы в коммунальной квартире, в которой было комнат шестнадцать, а кухня — одна, общая. И вот как-то одна из женщин решила зажечь газовую духовку. Поднесла спичку, а газ-то и вспыхнул клубком огня, словно взрыв произошел. В общем, получила она сильнейший ожог лица и рук.

Я и тут поспешила на помощь, вспомнив случай с дочерью. Сделала все так же, как и тогда: разбила яйца, накрутила повязку. Правда, в дополнение на сей раз сверху повязки постоянно прикладывала целлофановые пакеты со снегом, благо на дворе была зима. Как только снег таял, повязку меняли. И так продолжалось несколько часов. Утром женщина пошла к врачу за больничным листком. В больнице выслушали ее рассказ, но сразу не поверили, приняв ее покрасневшее лицо и руки, как обычную реакцию кожи на сильный мороз.

Адрес свой полный решила не сообщать. Не в нем дело. Главное в другом: может, кому-то из читателей "ЗОЖ" мои советы действительно пригодятся в трудную минуту. Мало ли что может случиться в жизни. Главное — не растеряться и сразу же принять необходимые меры.

Субботина

Нина Владимировна.
г. Казань.

НАЧАЛА

ВСЕ С "ГЛОКА"

Я пенсионерка, мне 59 лет. К этому возрасту накопила целый букет серьезных заболеваний. От двух избавилась операционным путем, правда, через пять месяцев после одной из операций заболела еще и полиартритом. К тому же остались артрит, остеохондроз. Апрель и май 2003 года я практически не могла ходить. Июнь пролежала в больнице. Сильные боли сняли, но передвигалась по-прежнему с трудом. Каждую неделю — уколы, таблетки. Перечитала много литературы, все хотела сама найти путь к исцелению. И, знаете, я сделала такой вывод: все болезни идут от загрязненности организма.

Так что лечение свое начала с "глока" — глобального очищения кишечника, которое сделала в клинике новых медицинских технологий в Нижнем Новгороде. Почистила печень. Перешла на раздельное питание по Семеновой, пила сок чистотела, настойку сабельника. Готовлю квасы по Болотову с чистотелом, календулой на банановой кожуре. Пью травы... Провожу уже третий курс приема H_2O_2 . Делаю зарядку, стойку на плечах. Похудела на 10 кг, сейчас мой вес — 57 кг. Стала очень подвижной, с легкой походкой. Вообще много хожу, собираю корни, травы. Сушу собранное, делаю соки, настойки. Ну и живу я в экологически чистом месте, в Костромской области, вокруг на 150 км промышленных предприятий нет.

Короче говоря, с декабря прошлого года — никаких уколов и таблеток. Сделала анализ крови — результаты гораздо лучше, чем рань-

ше. По себе чувствую — отступают болезни.

Адрес: Гурняк Татьяна Александровне, Костромская область, Макарьевский р-н, п/о Юрьево, деревня Б. Рымы.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЛЕЧЕНИИ — ТЕРПЕНИЕ

Мы, дети военных лет, хорошо помним голод и лихолетье, которые обрушились на нашу страну после войны. В то время распространенным заболеванием от недоедания и слабости у молодежи был туберкулез. Лечили таких больных поддуванием легких. Заболела и моя средняя сестра. Мама отвела сестренку в поликлинику, и врачи назначили ей поддувание легких. Неожиданно незнакомый парень подошел к маме и поинтересовался, по какому поводу она привела ребенка в поликлинику. Когда узнал, что девочке назначена такая сложная процедура, он посоветовал попробовать лечиться самим дома по следующему рецепту:

1 стакан меда натурального,

1 стакан сливочного масла домашнего,

1 стакан жира свиного нутряного,

1 стакан алоэ (от 3-летнего растения),

1 пачка какао "Золотой ярлык".

Все это расплавить в емкости на малом огне, насыпать какао, когда появятся пузырьки, выключить, хорошо перемешать. Отдельно взбить 10 свежих куриных яиц и сразу влить их в готовую смесь, непрерывно помешивая, до получения однородной массы. Чтобы быстрее остыло, поставить в холодную воду, продолжая помешивать. Затем переложить массу в литровую банку. Принимать утром нато-

щак 1 столовую ложку состава, запивая 1 стаканом кипяченого молока домашнего с чайной ложкой меда. На второй день в молоко добавить чайную ложку домашнего сливочного масла, а на третий — чайную ложку свиного нутряного жира. И так чередовать: мед, масло, жир. Во время еды обязательно употреблять хлеб с маслом, сверху намазанный медом. Когда состав закончится, месяц отдохнуть, проверить легкие, узнать, в каком они состоянии, и снова повторить всю процедуру.

Сестра моя выздоровела, и сейчас ей уже 74 года, но она никогда больше не болела, легкие у нее в полном порядке.

А подружка ее и друг, которые в то время тоже заболели туберкулезом, но лечились в поликлинике, умерли в молодом возрасте. Ведь для туберкулеза очень важны жиры.

И теперь, если кто-то из наших родных или близких болеет воспалением легких, плевритом мокрым, то всегда готовят состав по рецепту того парня, и все проходит: легкие в порядке.

Возможно, кто-то тоже вылечит туберкулез этим составом и будет здоровым. В лечении самое главное — терпение: если начал лечиться, значит, надо все делать по рецепту и до конца.

И напоследок хочу ответить Терениной Лидии Борисовне из Тулы, которая спрашивает, как избавиться от шишки на голове у дочери.

Надо взять 100 г спирта медицинского 96% и столько же йода, все смешать и смазывать эту шишку утром и вечером до исчезновения. Этот рецепт еще в 50-е годы дал травник-индус, который жил у нас в городе и лечил людей. Попробуйте, Лидия Борисовна, возможно, и вашей дочери поможет.

Адрес: Кобицкой Таисии Павловне, 350004 г. Краснодар, ул. Харьковская, д. 117.

ТАРАКАНОВ ЛУЧШЕ ВТИРАТЬ, ЧЕМ ДАВИТЬ

Ренат Валеевич АСВАТОВ много лет проработал инженером-технологом на предприятии пищевой промышленности. После одной аварии и связанного с ней химического выброса сильно повредил здоровье. Пришлось оформить инвалидность, а вскоре выйти на преждевременную пенсию.

Денег на полноценное лечение, разумеется, не хватало. Пришлось прибегнуть к богатому опыту татарских бабушек, сохраняющих целительское наследие ушедших поколений. Года через два после начала охватившего его увлечения Ренат Валеевич практически вернул себе подорванное здоровье. Но возвращаться на комбинат уже не захотел. Обобщение народного целительского опыта стало смыслом его жизни. По существу, он сменил профессию. То и дело его приглашают с чтением лекций в Казань, Нижнекамск, Киров. Количество собранных им рецептов закономерно переходит в качество.

Я отобрал из обширной картотеки Асватова лишь малую часть — те рекомендации, которые, на мой взгляд, малоизвестны, но потенциально полезны. Вот они.

Нет, наверное, более настырного и мерзкого насекомого, чем таракан. Чем его ни трави, он все равно будет жить в том доме, который облюбовал. Адаптивные способности таракана во много раз сильнее человеческих, что, по мнению ученых-энтомологов, свидетельствует о глубокой древности этого насекомого. Человек против таракана — просто младенец на эволюционной лестнице. Уже один этот факт мог бы натолкнуть на парадоксальную мысль поучиться кое-чему у усатого.

Ученые-медики, видимо, сочтут это ниже своего профессионального достоинства, а вот бабушка Диляра Мухаметшина помнит, как ее бабушка Фа-

ния лечила внуков настоеккой и мазями, приготовленными из тараканьего хитина. Потому-то в детстве ее и многих братьев и сестер не донимали ни простуды, ни воспаления.

Таракана, учит бабушка Диляра, не надо так сильно бить тапочком, чтобы он превращался в мокрое место, — это и негигиенично, и непрактично: пропадает ценный полуфабрикат. Тем более не стоит травить рыжих всякой химией — избавиться от них все равно не удастся, а отравленные трупы для целительства будут непригодны. Лучше всего, заведя усатого, слегка оглушить его свернутой газетой, но при этом обязательно мысленно попросить прощения у тараканьего племени и поблагодарить его за то, что эта

жертва помогает восстановить здоровье.

Пришибив таким деликатным способом десятка три-четыре насекомых (можно для упрощения задачи приманить их, рассыпав по столу крошки хлеба, а ночью, включив свет, стремительно выйти на охоту), следует разложить их на противень и подсушить в печи (или, для городских жителей, в духовке, микроволновке). Критерий готовности — потемнение хитинового покрова.

“Поджаренных” тараканов растирают в мелкий порошок (подойдут ступка и пестик), который заливают кипятком так, чтобы уровень воды едва возвышался над кучкой порошка. Другой вариант настойки — на растительном масле или спирте. Смесь держат в темном месте 3-4 дня, после чего настойку можно применять.

Она неоценима при бронхитах — втирают в верхнюю часть груди на уровне бронхов, при пневмонии — в спину. Если вместо кипятка (или наряду с ним) использовать очищенный керосин, получится мазь, полезная для затягивания ожоговых ран, исцеления гнойников, ускорения заживления переломов и сращения костей. Она также полезна для торможения развития варикозного расширения вен. Мазь втирают в соответствующие места на теле.

Кроме того, тараканья настойка традиционно

применялась вместо “Виагры”: эффект был не меньшим, зато без сопутствующего повышения давления.

В старину среди татарских стариков лысого было не сыскать: женщины владели надежным средством стимуляции роста волос. Его можно возродить и сегодня.

Луковицу среднего размера надо пропустить через соковыжималку или растереть на терке, а затем энергично отжать кашицу. В полученный сок добавить сок, отжатый из 100 г листа алоэ, четверть стакана касторового масла и полстакана лимонного сока. Перемешав ингредиенты до получения однородной массы, их тщательно втирают в кожу головы, надевают полиэтиленовую шапочку, а сверху обматывают полотенцем. Вымыть голову можно через час. Процедура повторяется перед каждым мытьем волос.

Как утверждает Ренат Валеевич, лично проверивший рецепт, через два-три месяца регулярных процедур намечающаяся лысина затягивается новеньким пушком, который быстро растет.

Старики в Татарстане прежде не знали бед, связанных с отложением солей. Шпоры и разбухающие суставы успешно лечили настойкой красного горького перца на керосине. Известна его высокая проникающая способ-

ность, вот керосин и доставляет заболевшему суставу исцеляющий перец, который быстро растворяет соли.

15-20 граммов измельченного перца-"огонька" заливают стаканом керосина и настаивают 10-12 дней.

Лечат шпоры так: смазывают настойкой шерстяную тряпку, слегка ее отжимают и прикладывают к мучающему суставу или пяточной шпоре. Сверху обматывают полиэтиленом и надевают шерстяной носок. Первый раз не следует держать компресс больше двадцати минут, но раз от разу тело привыкает, и время аппликации постепенно можно довести до 40 минут.

После снятия компресса место его приложения моют с мылом и смазывают медом.

Летом из-за обилия растительной пищи, большего разнообразия рациона и потому не всегда удачного сочетания продуктов, худшей их сохранности в условиях жары часто случаются расстройства кишечника. Поэтому всегда надо уметь быстро с ним справиться, особенно в условиях отпуска, похода, пребывания на даче.

Если расстройство кратковременное, с ним несложно справиться самостоятельно. К аптечным химическим препаратам в этом случае лучше не прибегать — их вполне заменит фитотерапия. Необходимо приготовить отвар из трав и растений вяжущего свойства. Это ромашка, зверобой, кора дуба, шалфей, мята, Melissa, цветки нарцисса (последние два обладают к тому же

обезболивающим эффектом).

Отвар готовится так: берется смесь из перечисленных растений в равных частях. Ее заваривают на водяной бане, остужают и процеживают. Теплый отвар пьют как чай, небольшими дозами, причем не больше двух стаканов в день и не дольше недели, чтобы не произошла избыточная дезинфекция слизистой оболочки желудка и кишечника. В течение двух-трех дней понос прекращается. Если он продолжается свыше недели, речь должна идти не о банальном расстройстве, но о серьезной проблеме пищеварительного тракта, которую следует решать с врачом или опытным целителем.

В период лечения расстройства надо исключить из пищи мясные блюда и резко ограничить потребление сырых продуктов, даже таких обычно благоприятных, как овощи, фрукты и ягоды. Зато хорошо ввести в рацион овощные супы, вязкие каши на воде типа овсяной и гороховой, отвары компотного типа из яблок, клюквы.

Если вы уверены, что расстройство стало следствием пищевого отравления, отвар нужно приготовить только из одного компонента — цветов нарцисса, которые в засушенном виде имеет смысл всегда держать в доме, на даче, в походном рюкзаке: это первое экстренное средство для выведения ядов из кишечника. Отвар нарцисса при отравлениях пьют по несколько глотков с перерывами в течение дня, при этом от всякого приема пищи надо воздержаться.

Григорий МАЛАЙ.

СЛАБОСТЬ И БОЛЕЗНИ — ОТ БЕЗДЕЛЬЯ

Среди писем нет-нет да встречаются жалобы на депрессию. Авторы просят поделиться рецептами, снимающими это неприятное состояние.

Мне один приятель сказал недавно: слабость и болезни — от безделья. В свои 73 он без труда поднял 50-литровую флягу с медом и налил в три трехлитровые банки природные сласти, не пролив ни единой капли. Ефим (так зовут его) ухаживает за пчелами, огородом в 0,5 га и домом, сам управляет "жигуленком".

Конечно, не все люди, оказавшиеся в депрессивном состоянии, могут заставить себя заняться делом. Но, поверьте, это — главное лекарство.

Люба, звонящая нам по телефону и приходящая иногда за рецептами, никак не может заставить себя сделать курс ванн, начать очищение. Она изводит себя ожиданием: муж ушел за покупками, его нет дома всего полчаса. Для Любы это настоящая трагедия. Сама в магазин не ходит, потому что не хочет оставлять мужа дома одного. Ну какой ей можно дать рецепт?

Есть только один. Труд в удовольствие, с радостью за его результаты.

Соседка Мария Ивановна в свои 80 лет сидит возле мольберта Бориса Ивановича (а ему 85 лет), вяжет и поет. А муж делает копии картин знаменитых живописцев. Носки Мария Ивановна дарит знакомым, Борис Иванович "освобождается" от своих творений таким же образом.

А если встречаемся у подъезда на лавочке, они успевают со слезами на глазах вспомнить Баку, где прожили всю жизнь. Пожалуйста, сиди и плачь на лавочке и жалуйся на депрессию. Супружеская чета Ивановичей идет к себе в квартиру: Борис берет гармонь, а Маша вязание — и поет о былой молодости, иногда и дядя Боря ей подтянет. "Депрессия? Да она нас не "возьмет", — говорит Борис Иванович.

А тут я получил письмо от Василии Гайсаевны Корупец из города Чехова. Видите ли, скучно даме, нечем заняться. Друзей нет, родственники по СНГ разбросаны. Прочитал и решил написать в "ЗОЖ".

Пусть эти мои субъективные заметки будут ответом тем, кто, на мой взгляд, позволяет себе распускаться. Понимаю, что бывают серьезные случаи, когда депрессию следует лечить. Но сегодня я о другом.

Есть такая восточная мудрость:

Ишак воодушевлял соседа:

— Не умирай, баран, трава еще вырастет.

Сейчас лето в разгаре. Одуванчики желтоватые — как брызги солнца на поляне... И воевать с болячками.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236 Татарстан, г. Бугульма-6, ул. Гафиатуллина, д. 39, кв. 90.

Крестная матушка череда

Утро безросное, день обещает долгожданную жару, в ореховой рощице заливаются соловьи: кто кого перепоеет — рюлады разводят фантастические. Даже не верится, что из такого маленького, серенького, неприметного тельца вырывается столь чудесная и громкая музыка.

Солнце плывет к 10 утра. Пора отдохнуть и перекусить. Уже наработались вдоволь. Горят ладони. Череда — трава вроде бы и нежная, сочная, но цветочки шерсткие, и если их много набирать, то обжигают кожу на ладонях. Нарвали вон сколько — в один раз не унести. Но терпение, терпение: череды много требуется. В ольховнике, возле развалин старинного замка князей Чарторыжских, у нас с бабушкой сложена печка из кирпичей. А в нее «вмонтирован», вмазан внушительный котел. Посечем мелко травушку-череда и будем варить всю ночь напролет. Закипит, отстоится до охлаждения с первой охалкой цветов на 10 литров кипятка из кристально чистой родниковой воды — ведро утрамбованной чередовой сечки. Погаснет в печурке пламя.

Вынимаем череду дуршлагом часа через два, отжимаем, сырье выбрасываем. И снова в этот же настой новое ведро со свежей сечкой. Снова печурка горит до кипения. Опять часа через два прокипевшую череду выбрасываем, готовим новую загрузку все в том же настое. И так — раз десять.

Небольшое озерцо, словно овальное голубое яйцо, перекачивается под солнцем среди сочных лугов первых июньских дней. Тысячи маленьких ручейков вливаются в него тихими перезвонами. По берегам ручейков цветет золотыми звездами череда.

И хотя глаза уже не смотрят, веки тяжелые, руки горят огнем, но спать нельзя. До тех пор, пока навар в котле не превратится в густое смазистое варево.

Почти сутки у котла. Бабушка рассказывает, что у князей Чарторыжских была прародительница. Звали ее по-заморскому Магдаленой. Была она красивой и статной, но с гонором. Слуг своих в ежовых рукавицах держала и по щекам хлестала, случалось... Одна из подневольных ее девок в хлеву дитя родила. Маялась, сердешная, невыносимо. А сыночек-то с полуночи до утра прожил да и преставился. Служанка вроде бы умом тронулась. Мертвое тельце держит на руках, качает его, бормочет что-то несуразное, то хохочет, то плачет. Княжна и давай над ней измываться:

— Работать пора, ледащая. Что тут истерику развела, еще десяток родишь, эка невидаль.

Служанка как бы успокоилась, дитя мертвое отдала. Но так прокляла княжну, что онемели все, кто рядом был:

— Родить будешь, хоронить будешь. Вспомнишь мое дитя усопшее 100 раз на дню, проклятая.

Говорят, служанка та через год сгинула.

Замуж вышла княжна по выгоде, на богатство позарилась. К двадцати трем годам родила первенца. С первых дней младенец жестоко страдал от коросты, почесухи детской. Кормилицы менялись одна за другой. Не было толку и от всевозможных лечений. Как говорить начал, одно кричал:

— Чешите меня! Помогите!

Похоронили мальчика по осени. Отошла княгинюшка и вновь брюхата. Родила благополучно мальчонку. И снова беда такая же. До годика не дотянул, ангелочек. Тихонький был. Только скулил по-щенячьи. И не улыбнулся ни разу за свою краткую жизнь.

И пошло, поехало горе горькое. В княжеском склепе детушек малолетних покоилось уже семеро.

Но не сдавалась княгинюшка. Наследника княжеский род требовал. Церковь одаривала, на коленях Богородице молилась днями и ночами. И кто его знает, сколько раз на дню вспоминала свою служанку.

Родила на старости лет. На седьмой день в замок привели оборванного старца-странника. Откормили, приодели. На младенца взглянул, обсыпанного почесухой, внима-

тельно оглядел, молитвы сотворил над ним и сказал:

— Недаром Господь милосердный стопы мои к твоему порогу направил, дам тебе совет полезный, матушка-страдалица.

Велел череду варить в десятикратном настое. И сколько смолистой густоты будет — столь жира барсучьего подмешать, а, подмешавши жир, до кипения все довести и в крынки слить, процедивши. Смазывать тельце два раза в день; в льняное полотно, отбеленное на солнце, заворачивать. И внутрь давать вместо водички чередовой воды: 1 часть сухих цветов на 5 частей воды. Ночь напар настаивать.

Долго не гостил. Ушел, благодаря. От богатых даров отказался. Лишь свежеспеченную поляницу ржаную в торбу свою положить позволил да узелочек соли взял.

Лечили маленького по совету старца долго и терпеливо, молясь Господу. Очистилось тельце. Росло дитячко не по дням, а по часам. По возрасту хорошим человеком стал наследник княжеский, честным и мудрым.

А матушка его череду по лугам, по берегам ручьев и в оврагах собирала и, забывая гонор свой княжеский, словно простолюдинка, крепостных лечила, детей их от коросты избавляла, секретом приготовления его делилась. Умерла в годах преклонных в смирении и в благодати.

Живет легенда о череде в народе и до сих пор...

Настой череды проявляет в организме мочегонные, потогонные, желчегонные и бактерицидные свои возможности, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ. Масляные экстракты травы череды действуют противовоспалительно, влияют на заживление гнойных ран...

• **Диатезы различных причин, что сопровождаются крапивными высыпаниями.**

20 г сухих цветков череды залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Детям до 14 лет пить каждые два часа по 1 чайной ложке, а после 14 лет — по столовой.

Смазывать пораженные участки кожи масляным экстрактом из свежих цветков череды: половину стеклянной посуды заполнить свежими, растертыми в кашу цветками череды, залить до венчиков нерафинированным растительным маслом и выставить на солнце; вместо крышки использовать марлечку, сложенную в 4 слоя. Срок экстрагирования — 3 недели. 2-3 раза смесь размешивать деревянной ложкой. Через три недели отцедить. Сырье выбросить. Масло передовое заготовить впрок в посуде с плотной крышкой. По утрам смазывать до хорошего впитывания, легонько массируя. Днем через каждые два часа принимать внутрь настой череды.

На ночь вначале сделать 15-минутную ванну с настоем: 250-граммовый стакан сухой череды кипятить 10 минут в 5 литрах воды, настоять несколько часов, затем отжать, сырье выбросить. В ванну положить простыню, чтобы была возможность обернуть больного. Температура воды — температура тела.

• **Нейродермит.** Хворь серьезная, мучительная и не всегда легко лечится. Надобно приложить много сил и терпения. Принимать внутрь более густой настой: 2 части травы на 5 частей воды — взрослым через два часа по столовой ложке, детям до 14 лет — по чайной.

Мазь — утром и вечером: десятикратный взвар из свежей череды на гусином, курином или барсучьем жире (а еще лучше — на медвежьем; способ приготовления смотри в начале статьи).

На ночь через день — ванна: 600 г травяной смеси (череда, чистотел, ромашка, чабрец, душица, крапива — все в равных частях) на 5 литров воды; довести до кипения; кипятить 10 минут на медленном огне; настоять 6-8 часов; сырье отжать; влить в ванну. Температура воды — 38-49 градусов. Продолжительность процедуры — 20 минут. До излечения.

• **Себорейное поражение кожи волосистой части головы.** Голову мыть только дегтярным мылом. Спиртовая (спирт 70%) настойка из свежих цветков череды 1:1. Настаивать 12-15 дней в темном месте. Затем настойку отцедить. На 100 г настойки добавить 200 г любого (из вышеуказанных) жира и в широкой (для лучшего выпаривания спирта) глиняной посуде поместить на водяную баню на 5-6 часов.

В вымытую и просушенную голову марлевым тампоном втереть водный настой хрена или черной редьки — немного попечет, но надо потерпеть. Когда успокоится, смазать кожу головы чередо-

вой мазью, приготовленной из спиртовой настойки. Делать это 2 раза в неделю на ночь.

Утром голову промыть водным настоем череды: 200 г сухих цветков на 5 литров кипятка; настоять ночь. Намылывать голову дегтярным мылом. Вначале волосы не очень хорошо будут промываться, но с помощью лимонного сока, добавленного в воду для полоскания (чуть кислая на пробу), волосы станут шелковистыми, без мыльного налета.

Внутри принимать по 20 капель спиртовой настойки 3 раза в день за 15 минут до еды. Проверьте. Излечитесь. Неприятных побочных явлений не будет.

• **Псориаз.** Этот рецепт для терпеливых и работающих людей.

1,5-2 года принимать по 40 капель спиртовой настойки череды за 15 минут до еды и пить настойку чаги три раза в день через час после еды. Экстракт чаги — бифунгин покупать в аптеке, принимать по инструкции-вкладышу, которая имеется обязательно в каждой упаковке.

Мазь готовить способом, указанным в начале статьи. Только не в котле, а в меньшем объеме, но обязательно десятикратно. И не стоит рыскать в поисках несчастного барсука или идти с рогатиной на медведя. Жир можно взять гусиный, куриный, козий и даже нутряное свиное сало.

Перед тем, как смазать пораженные участки

кожи (примерно за полчаса), следует провести жесткую бактерицидную атаку на бляшки: обработать обыкновенной хлорной известью (это — особенно смелым); можно просто "белизной" в разведении 1 ст.ложка на 5 столовых ложек воды. Не бойтесь — так я спасалась от синенной гангрены ноги. И, слава Богу, еще жива.

Боязливым же, страшно жалеющим и себя, и свой псориаз, советую использовать для этой цели щелочную воду, которая отстаивается наверху в бочке после гашения извести. Можно тихонько поскулить от минутного жжения.

Очень боязливым и осторожным, готовым обвинять все и вся, — 1 ст.ложку медного купороса заварить 0,5 л кипятка; отцедить и тампоном несколько раз смачивать ненавидимые бляшки.

Вообще бездейственным, нюням, хныкальщикам, мазохистам, которые с псориазом уже даже и расстаться не хотят: взять в аптеке пергидроль, сделать 35%-ный раствор и смоченным в растворе марлевым тампоном хорошенько взбучить свои мучительные бляшки.

Через полчаса нанести мазь, не промывая бляшки.

Делать это надо в перчатках, а то кожа на руках побелеет.

И, конечно же, — ванны — так часто, сколько хотите.

Ну вот, на сегодня хватит. Хотя случаев применения череды еще предстоит.

"ЗОЖ": Внимание, друзья! Клара Доронина по понедельникам с 12.00 до 16.00 (время московское) выразила согласие отвечать на вопросы читателей по телефону: 215-39-26.

РЕПЕЙНОЕ МАСЛО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Выпадение волос я остановила втиранием кефира в кожу головы. А для укрепления и улучшения их роста можно втирать репейное масло: 75 г свежих, измельченных листьев лопуха залить 200 г подсолнечного масла. Настоять сутки, прокипятить 15 минут, остудить и процедить. За 1-2 часа до мытья втирать в кожу головы. Мне достаточно было половины этого состава.

Адрес: Дербасовой Инессе Викторовне, 603011 г. Нижний Новгород, ул. Июльских дней, д. 20, кв. 14.

КАПЛИ ЙОДА ИЗБАВЯТ ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Многие страдают грибковым заболеванием ног. По своему опыту знаю, что с проявлениями грибкового заболевания на коже справиться достаточно легко, но если поражены ногти, то вывести эту напасть трудно. Заболевание переходит в хроническую форму: стоит только стопе немножко вспотеть, как грибок тут же проявляется на коже между пальцами ног. Но если вылечить ногти, то и сам грибок исчезнет навсегда.

Я вылечился таким способом: каждый день утром и вечером в течение двадцати дней наносил на пораженные ногти по одной капле йода (аптечный 5%-ный спиртовой раствор йода). Соседние ногти, внешне здоровые, так же обрабатывал, но один раз в два дня. Дней через 5-7 появилось ощущение легкого жжения и болезненности вокруг ног-

тей. Эти ощущения — свидетельство того, что лечение проходит успешно. Если болезненные ощущения усиливаются — йод надо наносить немного реже, три раза в два дня. Подчеркиваю, что болезненные ощущения должны быть очень легкими, почти незаметными. Не надо слишком усердствовать и думать, что чем болезненней, тем лучше. По окончании лечения ногти начнут расти здоровыми.

Адрес: Доценко С.А., 111396 г. Москва, Зеленый проспект, д. 70, корп. 1, кв. 17.

ПОЛЫНЬ И МАСЛО ИЗ ТМИНА ОТ АЛЛЕРГИИ

Взяться за перо меня подтолкнула просьба Галины Ивановны Шергиной из города Агрыз ("ЗОЖ" № 6 (258) за 2004 год). Она страдает аллергией на солнце. Я через это прошла. Более 6 лет ничто не помогало: ни мази, ни таблетки. Мучил ужасный зуд. В один солнечный день я бежала на обед по тротуару, выбирая места, куда падала тень от деревьев. Впереди шла бабушка, вся в светлом, худенькая. Я ее обогнала и вновь пошла по теням. Она меня окликнула: "Что это ты, доченька, день такой чудесный, а ты прячешься в тень?" Я остановилась и рассказала ей о своей беде. Она мне посоветовала: "Найди сейчас во дворе полынь, приготовь крепкий отвар, прокипяти 10 минут, затем хорошо умойся с мылом, а потом полощи лицо, руки этим отваром, да не вытирай, дай высохнуть".

Я так и сделала. Буквально минут через пять зуд у меня прошел. И стала я ополаскиваться полынью при первой возможности. Даже носила с собой бутылочку с отваром, нет-нет да

и намочу тряпочку и протру лицо, грудь, руки. И вот уже 22 года, как забыла об аллергии и благодарю Бога за встречу с той бабушкой.

Но вот у моей внученьки также появились аллергические высыпания. Сделали анализы, заплатив за них 1100 рублей, пропили лекарства, а толку мало. Я стала ворошить всю литературу, которую только могла найти. И нашла! Масло черного тмина.

Это масло оказывает противопростудное действие. Оно восстанавливает кожный иммунитет. Как и все природные биостимуляторы, принимается курсами от 3 до 6 месяцев. Взрослым — по 20 капель в нос (1 чайная ложка), детям до 16 лет — 5 капель. Заканчивать курс надо постепенно, снижая дозировку по 1 капле в день. Наружно тоже масло применяют — маски, компрессы, массаж.

Масло я делала сама: купила 4 пакетика тмина на рынке, перемолочила в кофемолке, залила 0,5 л нерафинированного горячего растительного масла. Затем еще 10 минут подержала на водяной бане, но не кипятила. Налила в бутылочку и положила ее на теплую батарею на неделю, летом можно на солнце.

У кого проблемы с кожей — дерзайте. Под лежащий камень вода не течет.

Адрес: Запорощенко Тамаре Степановне, 644025 г. Омск, п. Светлый, а/я 87-57.

ВСЕМ ИЗВЕСТНЫЙ ПОДОРОЖНИК

Ранозаживляющее свойство подорожника большого можно использовать не только для лечения ран и ссадин, но и при укусах насекомых: свежий лист, приложенный к месту укуса,

отлично снимает зуд.

Адрес: Ештокину Александру Ивановичу, 346610 Ростовская обл., ст. Багаевская, ул. Первомайская, д. 39.

ЕСЛИ РАНЫ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮТ

Промыть лист лопуха, растолочь и прикладывать к ране каждые 2-3 часа. Через 7-10 дней рана затянется.

Адрес: Каурых Е.А., 690105 г. Владивосток, ул. Багратиона, д. 6 "А", кв. 31.

И ДВИГАТЬСЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Сначала я опять о чистотеле... С этим изумительным растением моя семья подружилась несколько лет назад. Первым делом он помог моему маленькому внуку, ручки которого были просто усеяны бородавками. Чистотел их быстро "съел". Он помогал мне и домочадцам рубцевать и маленькие ранки, и большие. Согласна, что отжим и заготовка чистотела — дело хлопотное, но все же его каждый может приготовить сам. На 1 курс лечения нужно 200-250 мл сока, в среднем — 1 л на все лечение. Кстати, заготавливая чистотел, не вырубайте его подчистую, не поленитесь пройти еще какое-то расстояние. Не будете двигаться, никакая настойка не поможет. И вообще, если появилась болезнь, измените свой образ жизни.

Почти 5 лет живу в селе. Подъем — в 5.30, бег — 40 минут, зарядка. Первый прием пищи — морковный сок с 10 листочками одуванчика, подорожника или петрушки с сельдереем на 1 большой бокал. Попробуйте...

Адрес: Полуян Людми-

пе Анастасия, 442501
Пензенская область, Куз-
нецкий р-н, с. Поселки,
ул. Ленина, д. 71.

ПРОСТО И ЭФ- ФЕКТИВНО

- Хорош рецепт от про-
студы. Подогреть (но не ки-
пятить) 0,5 л молока, доба-
вить 1 чайную ложку сли-
вочного масла, меда и обя-
зательно свежее яйцо. Ут-
ром результат будет нали-
цо.

- От сухой мозоли. Наже-
вать черный хлеб с сахаром
и капнуть на него несколь-
ко капель столового уксуса.
Прикладывать несколько
дней. Будут выходить корни
в виде коричневых ниточек.

- От радикулита хорошо
применять чесночную ка-
шицу. Положить ее на цел-
лофан и — к пяточкам, а
сверху носочки.

**Адрес: Савенковой Ва-
лентине, 142350 Москов-
ская обл., Чеховский
район, ст. Столбовая, ул.
Малая, д. 23, кв. 67.**

ЭНУРЕЗ, ТОН- ЗИЛЛИТ И ФУ- РУНКУЛЕЗ ПОД КОНТРОЛЕМ

Мой сын в детстве очень
болел (чего только не было,
всего не опишешь), и я, ко-
нечно, всеми средствами
старалась его вылечить.

Энурез. На ночь намочить
ватку в комнатной воде,
слегка отжать и проводить
раз 5-7 по позвоночнику от
основания шеи до копчика.
Прошел энурез очень быс-
тро и насовсем (посовето-
вала воспитательница дет-
ского сада).

Хронический тонзиллит.
Ничего сыну не помогало.
Стала давать каждый день
сок лимона с сахаром (1
ст. ложка сока + 1 ст. лож-
ка сахара), иногда по 2-3
раза в день, не думая, что

лечу, а просто как укрепля-
ющее.

Месяца через 2 пришли в
поликлинику по другому
вопросу, а врач посмотре-
ла и спрашивает: "А где же
ваш хронический тонзил-
лит?" Я спросила: "Мог ли
помочь лимон?" Она отве-
тила: "Да".

Кроме этого, для полос-
каний горла пользовалась
соком клюквы с медом,
теплым соком моркови, 7-
9-суточным настоем чайно-
го гриба, отваром зверо-
боя.

Фурункулез, а также яч-
мени, прыщики. Если появ-
ляется маленький прыщик,
сразу прижечь крепким ра-
створом марганцовки

На короткое время помо-
гало питье дрожжей, пере-
ливание крови. Главные
мучения начались в пере-
ходном возрасте. Пожилой
доктор посоветовал пить
сок красной свеклы по 0,5
стакана 3 раза в день, если
уж очень противно, то хотя
бы по 1 ст. ложке 3 раза в
день, лучше за 20-30 минут
до еды, а можно и в любое
время. Пить, пока все не
пройдет (очищается кровь).

Сына поила 2 недели,
все прошло и навсегда. По-
том так же лечила внуков,
проходило за неделю, а то
и раньше.

**Адрес: Сукмановой На-
талии Ильиничне,
620063 г. Екатеринбург,
отд. связи № 63, до вос-
требования.**

КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ

Раньше я часто болела
ангиной, стоило только пе-
реохладить ноги. Однажды
совсем замучила двухсто-
ронняя ангина: температу-
ра, глотать невозможно. От
отчаяния решила попробо-
вать такой способ: заверну-
ла в х/б ткань холодный тво-
рог (можно мятый карто-
фель) прямо из холодиль-

ника, привязала на ночь к
горлу и легла спать. Про-
снулась в полночь — гло-
тать стало легче, боль утих-
ла. Привязала свежую пор-
цию творога и уснула до
утра. Утром горло не боле-
ло, глотала свободно, тем-
пература спала. Видно, не
зря говорят: "Клин клином
вышибают".

**Адрес: Чегуровой Евге-
нии Ивановне, 607130
Нижегородская обл., пгт.
Ардатов, ул. Свердлова,
д. 35.**

СОВЕТ ОТ ТЕТИ ЛУКЕРЬИ

Лет 20 назад у меня был
низкий гемоглобин, часто па-
дала в обмороки, постоянно
принимала препараты, со-
держащие железо. Однажды
возникло подозрение на лей-
кемию. Но потом диагноз, к
счастью, не подтвердился.
Где-то прочитала, что одна из
причин "плохой" крови — низ-
кая кислотность желудочного
сока, а у меня это как раз и
было. Начала пить сок подо-
рожника и еще вспомнила,
как моя неграмотная тетя Лу-
керья говорила: "Что-то в жи-
воте болит, надо, однако, ка-
лины пареной поест".

Я узнала, что калина повы-
шает кислотность, кроме
того, она — прекрасное жел-
чегонное средство. Взяла на
вооружение, и вот уже два де-
сятка лет живу без препаратов,
содержащих железо.

**Адрес: Батищевой Эль-
вире Николаевне,
662200 Красноярский
край, г. Назарово-4, ул.
Сибирская, д. 12, кв. 19.**

ВИТАМИННАЯ СМЕСЬ

В "ЗОЖ" (№ 11 (263) за
2004 год) было опубликова-
но мое письмо "Не гадай,
что будет, береги, что есть",
в конце которого я указала
свой телефон. Позвонили

из многих российских горо-
дов, был даже звонок из
Германии.

В основном спрашивали о
методе лечения перекисью
водорода, просили уточнить
и рецепт витаминно-оздо-
ровительной смеси. По-
скольку, думаю, не все мог-
ли позвонить, расскажу, как
готовить эту смесь. Возьми-
те по 500 г кураги, изюма,
грецких орехов, лимонов (с
кожурой, но без зернышек),
пропустите через мясоруб-
ку, добавьте 300 г меда, все
хорошо перемешайте и вы-
держите при комнатной
температуре 8-10 часов, пе-
риодически помешивая. За-
тем переложите в стеклян-
ные банки, закройте крыш-
ками. Должно получиться 2
литровые банки. Принимай-
те по 1 ст. ложке за 20-30
минут до завтрака. Храните
в холодильнике.

**Адрес: Быковой Вален-
тине Алексеевне, 143345
Московская обл., Наро-
Фоминский р-н, Селяти-
но, д. 11, кв. 55.**

ЧТОБ КОЛЕНКИ НЕ БОЛЕЛИ

Расскажу, как лечу боль-
ные суставы и колени. Ре-
цепт простой: смешайте в
пропорции 1:1 нашатырный
спирт и подсолнечное мас-
ло, можно, например, по 1
ст. ложке. Нанесите вече-
ром на больные места, хо-
рошенько утеплите, вроде
как компресс сделайте. Ут-
ром процедуру можно по-
вторить.

Есть еще один способ. На-
верное, у каждого в огороде
растет, где сыро, трава, ко-
торую называют мокрица.
Нарвите ее и бросьте в тазик
с горячей водой. Опустите
ноги, посидите минут 5-10.
Хорошо помогает.

**Адрес: Евдошенко Ма-
рии Александровне,
427712 Удмуртия,
п. Кизнер, ул. Победы,
д. 7.**



МОЛОКО И ЯЙЦО КАМЕНЬ ДОЛБЯТ

Двадцать лет назад у меня обнаружили камни в желчном пузыре. А тут как раз дали путевку в санаторий. Приезжаю, но с таким диагнозом никаких процедур не назначают, только воду пить. Да врачи еще напугали, мол, зачем приехала, это опасно — вдруг камни пойдут.

Хожу, чуть не плачу. Как-то остановила меня одна бабушка: что ты, девонька, смурная ходишь? Я ей объяснила. Она говорит: "Как приедешь домой, пей по утрам натошак парное молоко и сырое яйцо, весь день ешь, как обычно, но только все с петрушкой, даже чай пей с нею".

Вернулась из санатория и целый месяц лечилась по совету той старушки. Было сильное расстройство желудка, но только камней не стало, без операции обошлась.

Адрес: Ермолаевой Алевтине Ивановне, 142200 Московская обл., Серпуховский р-н, д. Подмоклово, д. 85, кв. 1.

ЦЕЛЕБНАЯ БОТВА

Летом ботва от многих огородных растений, как правило, идет в отходы. Между тем "вершки" редиски помогут избавиться от грибка на ногах. Промойте ботву, высушите, разотрите в порошок, которым посыпайте пораженные места до тех пор, пока болячка не пройдет. Лечение не очень быстрое, но эффективное. Порошок храните в сухой банке.

При растяжении помогает мелко нарезанный репчатый лук, смешанный с сахарным песком и растертый в ступке. Наложите эту

смесь на марлю и прикладывайте к больному месту.

Адрес: Жидковой Нине Михайловне, 301288 Тульская обл., Киреевский р-н, п. Шварц, пер. Школьный, д. 4, кв. 26.

ДЕРЖУ УЗЛЫ В УЗДЕ

Более 10 лет назад мне сделали операцию на молочной железе, стала инвалидом. Расскажу, как справляюсь с мастопатией на второй груди. Провожу месячный курс лечения аптечным средством "Йодинол". Смачиваю мягкую ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, но так, чтобы не текло, и прикладываю к груди. Сверху — полиэтиленовая пленка. Надеваю лифчик и держу 2 часа. Затем снимаю и, не обмывая грудь, смазываю чистотеловой мазью. Снова пленка и лифчик. Через 4-5 часов можно принять душ.

Мазь готовлю так: когда чистотел зацветет, прокручиваю его на мясорубке, отжимаю сок, храню весь год в холодильнике. Для приготовления мази беру примерно поровну сока чистотела и топленого масла или нутряного сала, сока можно чуть меньше. Масло растапливаю и сливаю в небольшую баночку, чуть остудив. Добавляю сок чистотела и тщательно перемешиваю до получения однородной массы.

Лечение "Йодинолом" и мазью из чистотела провжру через день-два в течение месяца раз в квартал. Или по самочувствию — стараюсь доверять своей интуиции. И еще: примерно такой же "компресс" делаю на ночь из 3%-ной перекиси водорода (не разбавляю) на застарелый шейно-грудной остеохондроз. Вот так и живу.

Адрес: Кузьминой Надежде Алексеевне, 630124 г. Новосибирск, до востребования.

ПАРИКМАХЕРУ ПОМЕШАЛА БОРОДАВКА

Случилось это давно, мы с мужем тогда были молодыми. Шли по набережной Вятки, по дороге попала парикмахерская. Муж решил зайти побриться, а я осталась в коридорчике напротив дверей. Брил его молодой парикмахер. Вдруг слышу, как он спрашивает у мужа: сколько же лет вы мучаетесь с этой бородавкой? А она была у моего благоверного в ямочке на нижней губе. И вижу, парикмахер берет какую-то ниточку и перевязывает бородавку. Сказал мужу, чтоб три дня не умывался.

Самое интересное, супруг так и не заметил, даже не почувствовал, когда бородавка отпала. Решили зайти поблагодарить парикмахера, заодно спросили, чем он ее перевязал. Оказалось, конским волосом — три раза обернул вокруг и на три узелка завязал. Вот и все избавление от напасти.

В "ЗОЖ" (№8 (260) за 2004 год) прочитала, как детей-лунатиков лечат мокрым ковриком. А мы делаем так. Ночью караулим, когда ребенок соскочит с кровати, и легонько шлепаем его рукой три раза по ягодицам. После трех таких "процедур" малыш больше не вскакивает на ножки, а только сядет на кровати, чуток поговорит во сне и снова ложится.

Адрес: Малышевой Полине Васильевне, 610006 г. Киров, ул. Мельникова, д. 9, кв. 4.

ЗРИ В КОРЕНЬ САБЕЛЬНИКА!

Десять лет назад тяжелый грипп дал осложнение на суставы в виде инфекцион-

ного ревматоидного артрита. Все это время лечилась, хотя ноги периодически "крутило". Но в январе этого года совсем стало невмоготу, предложили госпитализацию. Поняла, что это путь к инвалидности, и отказалась. Вспомнила про одну знакомую травницу. Она порекомендовала настойку сабельника, причем его корня, и не сухого.

Я знала, конечно, про сабельник и раньше, делала несколько банок настойки, но сырье покупала на рынке — оно было сухое и, конечно же, не корни. Лечилась без особого эффекта. Настойка, которую взяла у травницы, была цвета крепкого чая, приятная на вкус, густая.

Я натерла все суставы сразу — оказалось тяжело для сердца. Потом стала соблюдать норму, хотя все равно натиралась щедро. Облегчение почувствовала сразу после первого раза. Принимаю настойку и внутрь. Воспряла духом, чувствую себя гораздо лучше, могу и побежать, хотя, конечно, день на день не приходится: после тяжелых сумок с продуктами бывает ухудшение.

Адрес: Ольшанской Людмиле Григорьевне, 398001 г. Липецк, до востребования.

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД ЗДОРОВЬЕ ДАДУТ!

Прочитала в рубрике "Отзовитесь!" просьбы читателей. Я собираю рецепты народной медицины, поэтому поделюсь с зожевцами, которые в них нуждаются.

Москвичка Шепилова В.И. спрашивала о лечении бронхиальной астмы. Вымойте в холодной воде 100-150 г корня хрена, прокру-



тите через мясорубку (или натрите на терке), добавьте сок двух лимонов. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 чайной ложке утром и после обеда или во время приступа кашля ежедневно до улучшения состояния. Ничем не запивайте. В начале приема смесь вызывает сильное слезотечение, которое в последующие дни будет уменьшаться. Это означает — в бронхах все меньше остается слизи, и, следовательно, вы излечиваетесь.

Петров В.С. из города Галича страдает трофической язвой голени. Возьмите свежий сочный капустный лист, смочите его в блюде с облепиховым маслом и приложите к язве. На другой день лист высохнет, как бумага. Повторяйте процедуру, пока язвы не исчезнут.

Лапскому В.И. из Брянска, который болен хроническим гломерулонефритом, советую взять 1 стакан пшена, просеять, хорошенько промыть, залить 2 л воды, прокипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать отвар по 1 ст. ложке 5 раз в сутки до полного выздоровления.

Пробуйте, лечитесь! Всем — здоровья!

Адрес: Прокопенко Н.А., 678960 Якутия, г. Нерюнгри, ул. Чурапчинская, д. 10, кв. 8.

ЛЮТИК ВЫЛЕЧИЛ КОЛЕНИ

Много лет у меня болели ноги. Работала поваром в школьной столовой, все время стоя, да еще на бетонном полу... Однажды шла с работы еле-еле. Незнакомая старушка у подъезда пригласила присесть, отдохнуть. Говорит: "Устала ты очень". Да

ноги болят, — отвечаю, — и колени замучили". И она мне посоветовала попарить ноги в лютиках.

Они ядовиты. Надо взять 3-4 растения без корней и заварить 1 стаканом кипятка. Отвар вылить в таз, добавив еще воды, чтобы было литров пять. И пока вода горячая, парить ноги сколько можно терпеть. Я также мочила тряпку в этом настое и прикладывала к коленям. Сделала всего 3 раза на ночь, и все прошло. Лет через 15 ноги снова заболели, и я повторила эту процедуру.

А от высокого давления — это я узнала от одного спортсмена — хорошо помогает укроп. Начала больше класть его в салаты, и точно — давление стало ниже.

Адрес: Сажневой Екатерине Максимовне, 660052 г. Красноярск, а/я 19890.

СОЛЬ ПРОТИВ СОЛИ

Я долгое время ходил с палочкой из-за отложения солей в колене. Боли были такие, что хоть ползком ползи. А помогла обычная английская соль, купленная в аптеке. Ее еще называют глауберова соль.

Возьмите 25 г, разделите на 25 частей и принимайте ежедневно по грамму. Можно развести соль в половине стакана воды, пить на голодный желудок в течение 25 дней. Затем надо сделать пятидневный перерыв и повторить курс. Но я почувствовал облегчение уже через две недели и с тех пор, вот уже 15 лет, не чувствую боли.

Адрес: Солдатову И.И., 442020 Пензенская обл., Земетчинский р-н, с. Пашково.

АНТИБИОТИК ДАСТ ПРИРОДА

После публикации в "ЗОЖ" (№7 (259) за 2004 год) моего письма "Решила почистить желудок" получила более 20 писем. Всем ответила.

Многие в письмах спрашивали, как бороться с атеросклерозом. Очевидно, это молодые зожевцы, ведь об этом вестник рассказывал не раз. Одна из причин атеросклероза — хронические инфекции в организме, которые провоцируют воспалительный процесс в сосудах и способствуют отложению холестерина. Поэтому в первую очередь надо укреплять иммунитет. Об этом тоже много пишут в "ЗОЖ". Антибиотики не всегда могут остановить воспалительный процесс, тем более вирусы приспосабливаются к лекарствам.

Есть хороший природный антибиотик — таволга. Съедайте ее цветки по 1 ч. ложке с вареньем 3 раза в день до еды в течение 2 недель. Это растение вирусам не нравится.

Укрепляет иммунитет и такой состав: 50 г зверобоя настаивать в 0,5 л кагора 12 дней в темном месте. Пейте по 1 ст. ложке перед едой 2 недели.

Еще пара рецептов. Цветущий чистотел прокрутите на мясорубке, отожмите сок, смешайте со спиртом 1:1. Принимайте натошак по 10-15 капель на стакан зеленого чая 7 дней дважды в год. Очищенные зубчики чеснока разомните в чесночнице, залейте холодной кипяченой водой, покрыв на 2 см. Настаивайте 3 дня, процедите. Настой храните в холодильнике. Принимайте по 1 ч. ложке (можно и по десертной, смотря по состоянию печени) на 1 стакан молока, лучше кефира или простокваши на ночь. Я принимала на простокваше из

козьего молока — отличное средство.

Не забывайте о луке, пейте квас на чистотеле по Болотову — прекрасная штука! Лечите душу и тело, не унывайте при жизненных неудачах.

Адрес: Смирновой Тамаре Павловне, 157331 Костромская обл., г. Нея, ул. Горького, д. 2 "А", кв. 1.

ОТВАР ИЗ ОСИНОВОЙ КОРЫ

Спешу поделиться опытом в надежде, что многим читателям пригодится мой рецепт приготовления отвара из осиновой коры. Надо сказать, что при помощи этого нехитрого средства мне удалось снизить уровень сахара с 7,6 до 4 единиц. А моя подруга, которой 81 год, принимая отвар, добилась еще больших результатов — снизила уровень сахара с 13 единиц до нормы, то есть до 4 единиц.

Отвар мы готовили следующим образом. Небольшое количество осиновой коры клали в кастрюлю, заливали литром воды, ставили на огонь, доводили до кипения и снимали с плиты. Затем кастрюлю нужно как следует укутать. Когда отвар остывает, его можно процедить в банку и держать на столе так, чтобы он был все время под рукой. Произвольно в течение дня можно делать по несколько глотков отвара. Хочу предупредить, что заваривать надо не очень большое количество коры, иначе отвар будет горьким. В крайнем случае его всегда можно в готовом виде разбавить кипяченой водой, чтобы горечь была терпимой. Такой отвар еще хорошо укрепляет десны — это тоже лично проверено.

Адрес: Сулеймановой Кларе Шаиховне, 423232 Татарстан, г. Бугульма, ул. Якупова, д. 66, кв. 24.

Подскажите, как без операции можно избавиться от мягкой кисты на щиколотке? Мальчику 6 лет.

Адрес: Север Надежде Александровне, 628460 ХМАО, пос. Радужный, пер. Таежный, д. 14.

Прошу откликнуться тех, кто народными методами справился с кистами на почках и скользящей грыжей пищеводного отверстия диафрагмы.

Адрес: Затеевой Валентине Григорьевне, 623721 Свердловская обл., г. Березовский, пос. Монетный, ул. Лермонтова, д. 5, кв. 46.

Сыну 4 года. Низкий иммунитет, в горле обнаружили золотистый стафилококк и стрептококк. Часто болеет ангиной, аллергией, страдает хроническим тонзиллитом. В 3 года удалили аденоиды, через год они выросли снова, начались боли в суставах. От лекарств возникли проблемы с ЖКТ, печенью, желчным пузырем. Посоветуйте, как справиться с этими инфекциями и поднять иммунитет ребенка?

Адрес: Толстовой Татьяне, 455021 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Ворошилова, д. 26, кв. 16, e-mail: tanya_t@mmk.ru

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от срединной кисты шеи без операции. Мальчику 6 лет.

Адрес: Богач Александре Орестовне, 678170 Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Солдатова, д. 12/1, кв. 80, e-mail: bogach-l@mail.ru

Четыре года назад дочь сломала лодыжку правой ноги. После перелома нога сильно отекала, и до сих пор отекает, не спадает. Врачи поставили диагноз: тромбоз глубоких вен. Откликнитесь, кто успешно борется с такой болезнью.

Адрес: Ивановой Марии Никифоровне, 424007 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Чкалова, д. 32 «А», кв. 85.

Девочке 15 лет, диагноз: хронический гнойный лимфаденит.

Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Даниловой Любви Александровне, 602200 Владимирская обл., г. Муром, ул. Свердлова, д. 38, кв. 81.

Прошу откликнуться тех, кто вылечил артроз тазобедренного сустава и кисту под коленом без операции.

Адрес: Ястребцовой Нине Яковлевне, 142608 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Козлова, д. 2 «А», кв. 1.

Дочери 18 лет, врожденный ушной свищ. Подскажите, можно ли вылечить без операции?

Адрес: Кареешной Н.И., 152934 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Железнодорожная, д. 11, кв. 37.

Мне 13 лет. Подскажите, как вылечить народными средствами близорукость, а также звон в голове?

Адрес: Насырову Александру Олеговичу, 456835 г. Касли, ул. Любашова, д. 142, кв. 29.

Мне 35 лет, диагноз: мозжечковая атаксия Пьера-Мари. Отзовитесь, кто знает способы лечения.

Адрес: Сорокиной Н.В., 309501 Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Курортная, д. 59.

Мне 44 года, диагноз: пузырчатка (пемфигус). Болезнь прогрессирует. Отзовитесь, кто имеет положительный опыт лечения данной болезни.

Адрес: Даниелян С.Р., 660037 г. Красноярск, а/я 11827.

Мне 53 года, уже несколько лет постоянно трескается кожа на ладонях. Откликнитесь, кто с этим сталкивался.

Адрес: Амиру, 416244 Астраханская обл., Черноярский р-н, с. Визовка, ул. Гагарина, д. 11.

Отзовитесь, кто столкнулся с диагнозом болезнь Меньера.

Приступы замучили, почти потеряла слух.

Адрес: Селищевой Валентине Ивановне, 443530 Самарская обл., Волжский р-н, с. Дубовый Умет, ул. Дубово-Уметская, д. 74 а, кв. 8.

Прошу откликнуться тех, кто сумел вылечить лейкоплакию шейки матки. Мне 45 лет.

Адрес: Редько Валентине Николаевне, 385011 Адыгея, г. Майкоп, ул. 12 Марта, д. 150, кор. 1, кв. 143.

Мне 36 лет, на нервной почве выпали почти все волосы. Лечение медом, луком, солью и перцем не помогло. Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Ларисе Александровне, 694740 Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Советская, д. 34, кв. 18.

Подскажите, можно ли вылечить дивертикул пищевода народными средствами?

Адрес: Яковлеву Владимиру Тихоновичу, 117437 г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 22, кв. 380.

Мужу 26 лет, диагноз: хронический обструктивный бронхит. Отзовитесь, кто смог справиться с болезнью.

Адрес: Меркуловой Ольге, 141142 Московская обл., Щелковский р-н, пос. Юность, д. 4, кв. 26.

Внучке 9 лет, больна муковисцидозом. Можно ли ее вылечить народными средствами?

Адрес: Мишину В.В., 429570 Чувашия, г. Мариинский Посад, ул. Кузнечная, д. 11.

Подруге 40 лет, диагноз: шейная миелопатия на фоне остеохондроза. Две грыжи шейного отдела позвоночника, отнимаются руки и ноги. Нейрохирурги оперировать не решаются. Откликнитесь, кому удалось с этим справиться.

Адрес: Крыловой Г.Н., 171261 Тверская обл., Конаковский р-н, п. Редкино, ул. Гагарина, д. 11, кв. 68.

Внуку 8 месяцев, диагноз: муковисцидоз. Существует ли методика лечения этой болезни народными средствами?

Адрес: Стариковой Татьяне Юрьевне, 652210 Кемеровская обл., Тисульский р-н, пос. Тисуль, пер. Комсомольский, д. 2, кв. 1.

Прошу откликнуться тех, кто имеет положительный опыт лечения геморрагического васкулита (кожной формы).

Адрес: Лаптеву Виктору Васильевичу, 610001 г. Киров, ул. Чапаева, д. 38 «А», кв. 85.

Посоветуйте, как излечить псориаз волосистой части головы народными средствами?

Адрес: Головиной Елене Ивановне, 141282 Московская обл., г. Ивантеевка, ул. Толмачева, д. 4, кв. 142.

Прошу поделиться опытом тех, кто смог избавиться от опухоли на позвоночнике (под копчиком). Инвалид I группы, с трудом передвигаюсь.

Адрес: Брежневой Вере Ивановне, 356024 Ставропольский край, Новоалександровский р-н, ст. Кармалиновская, ул. Красная, д. 62.

Сыну 17 лет, на языке стали появляться трещины. Подскажите, как с этим бороться?

Адрес: Бычковой С.Н., 446325 Самарская обл., Кинель-Черкасский р-н, с. Березняки.

Отзовитесь, кто знает, как избавиться от артритных наростов на суставах рук (фаланги пальцев).

Адрес: Белоусовой Т.Г., 640003 г. Курган, ул. Куртамышская, д. 11, кв. 88.

Внуку 9 лет, страдает недержанием кала. Лекарства не действуют. Помогите!

Адрес: Анисимой Наталье Викторовне, 665388 Иркутская обл., г. Зима, м-н Анггарский, д. 10 «А», кв. 6.

Как дольше жить на свете

Когда стихает вечером галдеж,
Усталый, я подсаживаюсь к свету.
И впрямь построчно изучаю «ЗОЖ»,
Действительно народную газету.

Ведя с рутиной давний спор,
Позиций новых не осудим:
Самолечение не вздор,
Когда оно полезно людям!

Могуча на диету сесть,
Искать, что лучше, что полезней...
А это, может быть, и есть
Сопротивление болезни.

Врач, не сторонник формализма,
Давал совет простой и четкий:
Вести здоровый образ жизни
И раз в неделю — чарку водки.
Когда уже здоровья нет,
Мы постигаем с опозданием,
Что можно было жить сто лет,
Лечась разумным воздержаньем.
Чабрец, шиповник, девясил
На самом деле — не по слухам —
Прибавят слабым новых сил,
Поднимут дух у павших духом.
Я стал противником курения,
Друг вредность выпивок заметил.
Совпали наши точки зрения
На то, как дальше жить на свете.

Лечение — тяжелая работа,
Система переходов и атак,
Соединенье веры и расчета,
Способность собирать себя в кулак.
Обычная поваренная соль,
Повязка полотняная, булавка...
И утихает ноющая боль,
И напроць исчезает бородавка.

Адрес: Бергу Льву Викторовичу,
350002 Краснодар, Карасунская
наб., д. 70, кв. 25.

Июль

Вокруг земная благодать.
В разгаре солнечное лето.
Ждут птицы раннего рассвета,
Чтоб научить птенцов летать.

Июль, и отблески зари
Своим рассветом будят землю.
Хотя, быть может, травы дремлют,
Но на ногах уж косари.

Всю ночь по-летнему тепло.
Петух округу пеньем будит.
Рыбак давно на речке удит.
А в пять часов совсем светло.

Адрес: Кузвесову Юрию Федо-
ровичу, 618426 Пермская обл., г.
Березники, ул. Юбилейная, д.
128, кв. 6.

ГУДОК ПО ГЕНСЕКУ

Я тогда руководил инструментальным цехом.
Когда умер Генеральный секретарь ЦК КПСС, секретарь начальника
завода по телефону сообщила, что меня вызывает к себе начальник.
Я шел к нему и думал: «Зачем вызывает? На ковер! Но я, вроде бы,
ничего плохого не совершал...».

— Подходите к столу, Анатолий Николаевич. Видите чертеж на ватма-
не?

Я посмотрел.

— Да, — говорю, — вижу. Свисток какой-то...

— Не свисток, а гудок. По Генсеку Леониду Ильичу Брежневу. Забери-
те чертеж. Оставьте кого нужно, но чтоб с вас..., гудок к утру был готов.

Я оставил на работу после смены токаря, фрезеровщика и слесаря. С
ребятами остался сам, со мною дежурил и конструктор гудка. До утра к
нам в цех изредка наведывался сам начальник завода.

Токарь выточил из бронзы детали гудка, фрезеровщик отфрезеровал
то, что нужно, слесарь опилил, отшлифовал и собрал гудок.

Утром начальник завода отнес гудок на ТЭЦ (от завода метров 200),
где этот самый гудок и должен был прогудеть по Генсеку. Не помню, во
сколько, но, кажется, часов в 12 дня по радио объявили пятиминутное
молчание по Леониду Ильичу.

У широко открытых ворот завода собралась толпа работников, чтобы
послушать, как будет гудеть гудок. И вот в положенное время на ТЭЦ
раздался звук. Гудок сначала захрипел, затем замолк; снова захрипел и
тонюсенько засвистел. Свистел он все пять минут.

В толпе раздался смех. Засмеялся и я. И посмотрел на конструктора —
тот улыбался.

А я подумал: «Случись такое в прошлом — не сносить бы нам с тобою
головы, товарищ конструктор».

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512 Ульяновская обл.,
г. Димитровград, просп. Димитрова, д. 31, кв. 1.

Из, увы, напечатанного в газетах

☺ «Мы просим вас помочь наладить в нашем
селе беспорядки».

☺ «Берегите сначала женщин, мужчины подождут».

☺ «Неужели то, что с воя упало, пропало? У меня
выпал из мотоцикла кум. Не исчез. Нашелся».

☺ «Бывают ли ядовитые грибы? Я сорок лет ем
все, и ничего».

Миниходом

☺ В Книгу рекордов Гиннесса может попасть но-
винка строителя Серафима Фуфайкина. Все его со-
оружения во дворе вместо крыш покрыты отбор-
ным матом.

☺ «1 апрель — никому не верь», — сказал Петяка
Веселов, не явившись в ЗАГС на регистрацию со
своей избранницей Машей Капустиной. Женщина
только улыбнулась:

— Верь — не верь, а алименты платить готовься,
козел!

Адрес: Стороженко Виктору Пезовичу, 403601
Волгоградская обл., р. п. Рудня, ул. им. Тол-
стого, д. 77.

У времени — свое слово

☺ Жизнь, как могучая река, льется, да поймать в
ней рыбку не всякому удастся.

☺ Кто жизнь клянет, того она и гнет.

☺ На авось жить — век ветром служить.

☺ По жизни бродя, надейся на самого себя.

☺ Жизнь поймешь, когда проживешь.

☺ Время не зевает и вперед не забегает.

☺ Время неподвластно ни богам, ни деньгам.

☺ Время ничего не скажет, но всем свое место
укажет.

☺ От времени нигде не укроешься.

Адрес: Коротаеву Андрею Дмитриевичу,
394062 г. Воронеж, ул. Южно-Моравская, д. 4,
кв. 4.

О выпивке

Водка — враг народа, но наш народ врагов не бо-
ится.

— Что так жадно глядишь на дорогу?

— Да за водкой соседа послал...

Повод для оптимизма можно найти всегда: на-
пример, старость нас ожидает хотя и тяжелая, зато
недолгая.

Верно ли, что с переходом на «летнее» время дол-
ги по зарплате и пенсиям нам выдадут на час рань-
ше?

• Нас теперь лечат все, кому деньги нужны.

• Если человек бессердечный, то и инфаркту не
за что зацепиться.

Адрес: Макулькиной Лидии Андреевне,
654041 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я
8995.

Увидеть

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.

хоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь.

Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15–40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас,

когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству и применению в медицинской практике «Супер-Вижн» рекомендовала одна из ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость,
- в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- глаукома;
- катаракта;
- заболевания сетчатки;
- усталость глаз.

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородина, про-

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... — не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!»

Ангелина ВОВК

Ангелина ВОВК

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни — прошла сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов голо-

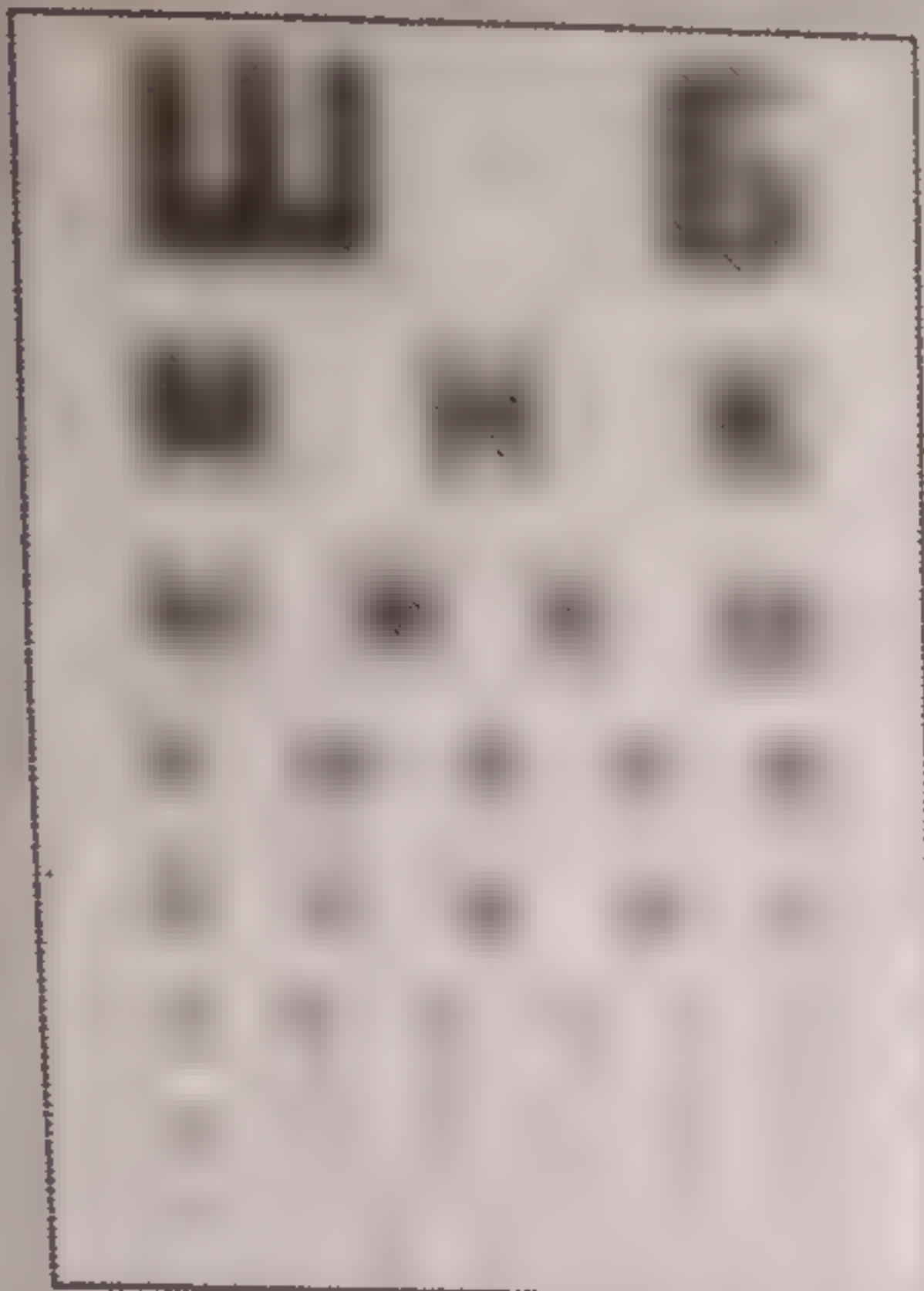
вного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

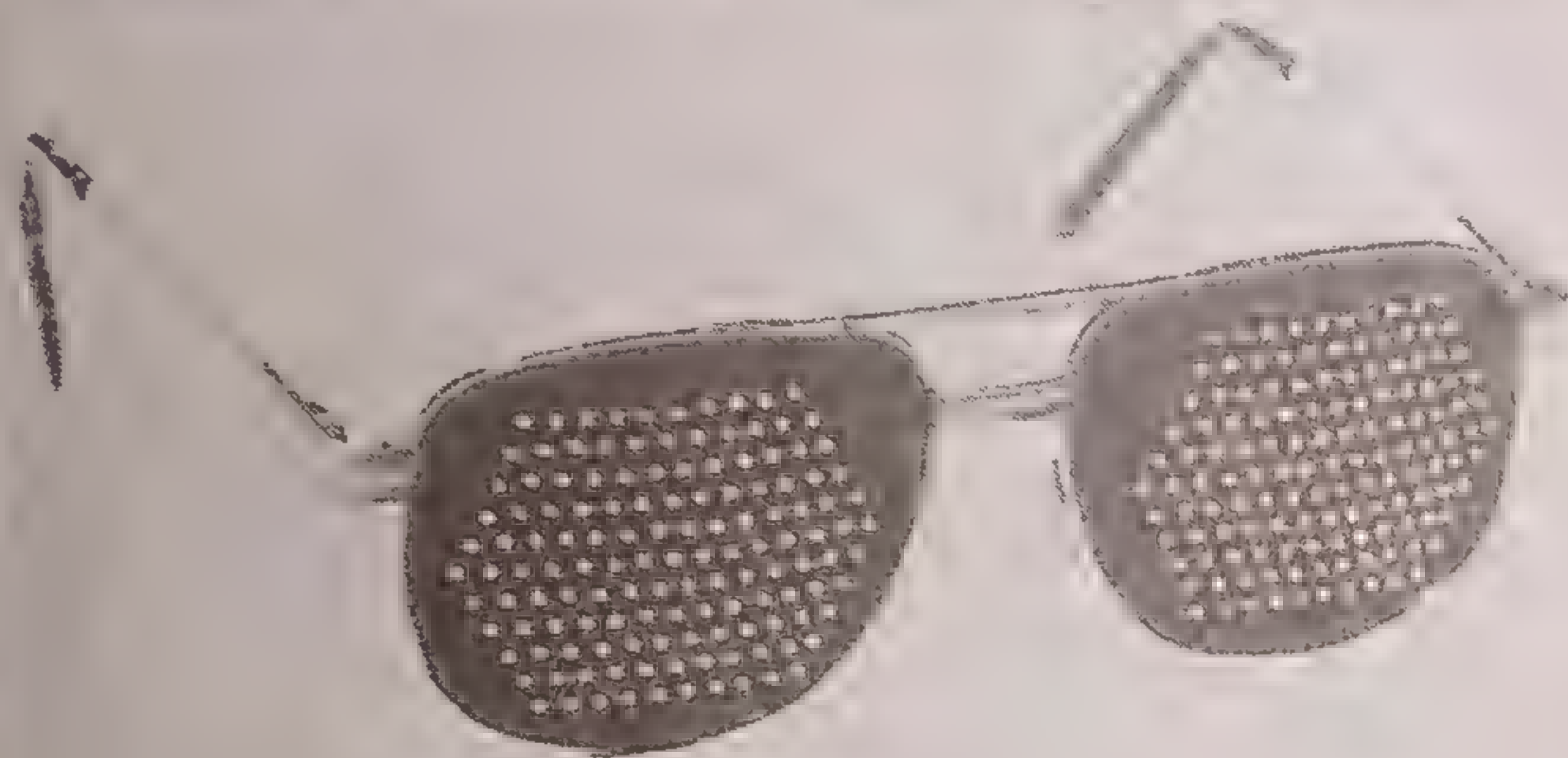
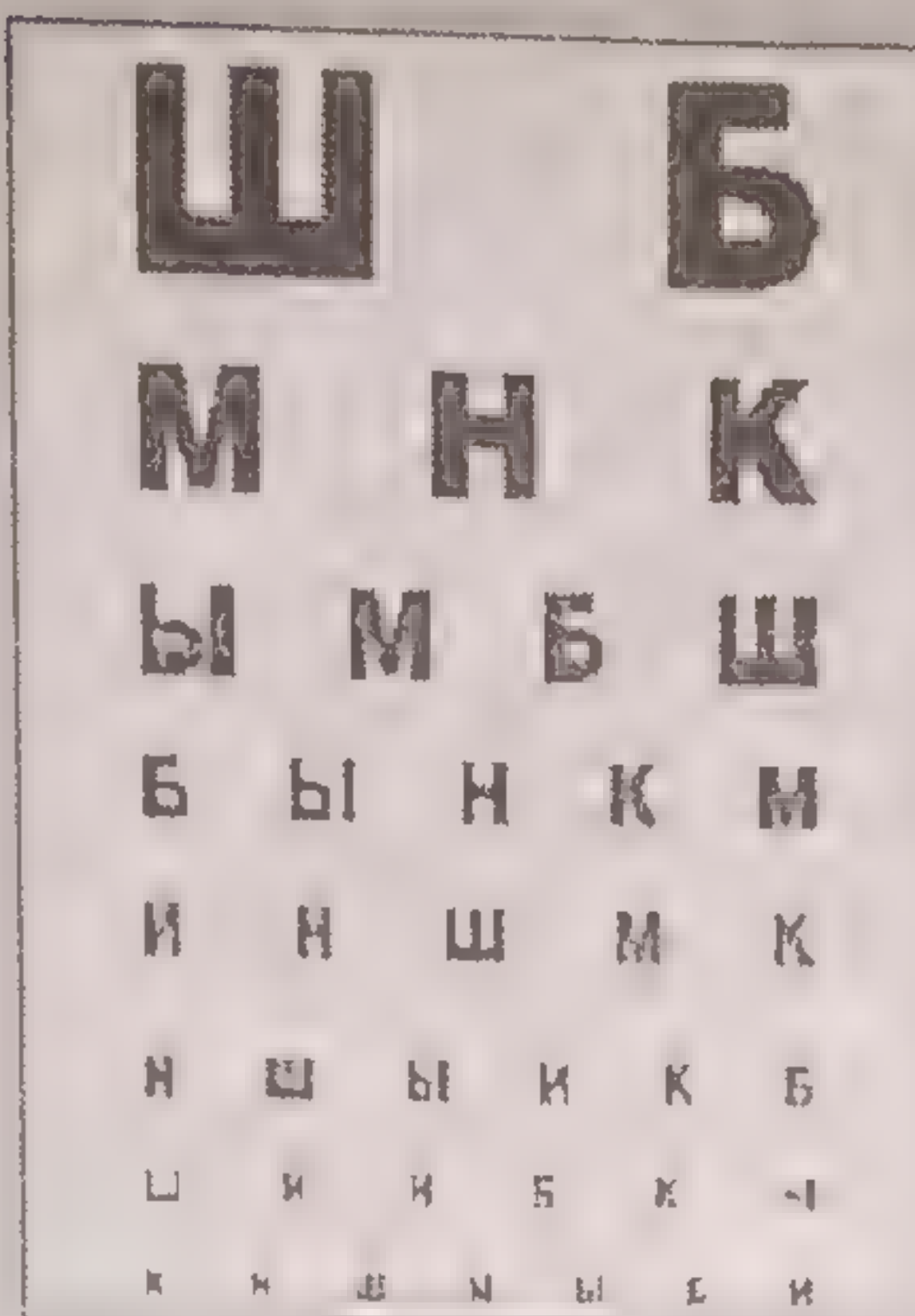
Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3–6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? По-

СВОИМИ глазами

до использования
очков



через 3–5 месяцев
тренировок



Гигиеническое заключение и сертификат Минздрава РФ
№50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

фессора и руководителя Российского офтальмологического центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5–1 диоптрию в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает

авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напроць не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей – вот что еще раз, и уже окончательно, убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии – боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена с глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею – здоровье дороже!» – пишет жительница Тюмени **Авдеева Галина Васильевна**.

«Это классная вещь, эти очки с отверстиями, – оптимистичное письмо от инженера-программиста **Юрия Певченко, г. Череповец**. – Усталость снимают за 5 минут, глаза новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям, и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же

недешевы. Однако, если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете – все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Лариса ТРИФОНОВА.

Приобрести очки «Супер-Вижн» в Москве можно в фирменном магазине «Ваш Доктор» по адресу: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1 (м. «Чистые пруды», м. «Тургеневская»). Магазин работает каждый день с 10.00 до 20.00 без перерыва на обед и выходных. Цена – 700 рублей.

Жители Московской области могут приобрести очки-тренажеры через знакомых, бывающих в Москве (примерка очков не нужна, т.к. очки универсальны и подходят всем, потеря зрения и расстояние между центрами глаз значения не имеет).

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- таблицу для проверки зрения;
- копию сертификата Минздрава РФ №50.ФУ.02.969.П.018136.09.01.

Жители регионов могут заказать очки почтой (наложенным платежом). Цена – 590 рублей + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса – в течение 2 недель очки придут бандеролью.

Адрес для заказов почтой:
150000 г. Ярославль, а/я 1, «Ваш Доктор»

Магазины в регионах:

- С.-Петербург: магазин откроется в марте, звоните: (095) 510-10-10
- Н.-Новгород, ул. Гордеевская, д. 2-А, «Гордеевский универмаг», 1-й этаж
- Вологда, ул. Зосимовская, д. 70, магазин «Славянский Хлеб»
- Череповец, ул. Металлургов, д. 34, магазин «Металлург»
- Кострома, ул. Свердлова, д. 80, магазин «Русский Пряник»
- Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж, «Мир товаров для здоровья». Тел. (0832) 66-37-93
- Иваново, пр-кт Ленина, д. 6, Гастроном №1
- Дубна, проспект Боголюбова, д. 15, «Мини-маркет бытовых услуг». Тел.: (09621) 2-60-34
- Обнинск: (08439) 6-14-28
- Владимир, ул. Мира, д. 25, ТЦ «Эра-2000», 2-й этаж
- Европа: фирма Belka PF 06 12, D-30006 Hannover. Доставка по Европе. Тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-5444-0987

Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55.

Звонить с 8.00 до 21.00, в выходные с 9.00 до 19.00.

Как вороны строят гнездо

Я работаю воспитателем в детском саду. Малыши любят, когда читаю им рассказы о животном мире. Иногда рассказываю о собственных наблюдениях за домашними животными. История, которую предлагаю вам, очень понравилась моим детям.

Рядом с домом, где я живу, находится особняк, который охраняет огромная лохматая собака. Однажды весь день по округе разносились ее лай и громкое карканье ворон. Выйдя на балкон, стала наблюдать, в чем же дело. Вижу, собака легла посреди двора. Вскоре на небольшом расстоянии от ее головы стала важно прохаживаться ворона:

туда-сюда, туда-сюда... Собака лежала, не шелохнувшись, внимательно наблюдала, стараясь улучшить момент и схватить наглую птицу.

А тем временем сзади к псу подкрадывалась вторая ворона: боком-боком, мелкими шажками. Приблизившись, вдруг резко бросилась на собачий хвост и выдернула из него клочок шерсти. Как по команде, обе птицы тут же взлетели, унося добычу. Раздаются неистовый лай и торжествующее воронье карканье. Собака еще носится по двору, тщетно надеясь схватить какую-либо из птиц, но они уже в гнезде на высоком тополе.

На несколько минут все затихает - собака, успокоившись, ложится посреди дво-

ра. А вороны, обустроив жилище украденной шерстью, вновь возвращаются во двор. Все повторяется сначала.

Лай собаки и карканье ворон продолжались с неделю. А потом все стихло: видно, вороны закончили постройку гнезда для будущих птенцов.

Степанова Г.И.

г. Волгоград.

Непрошенные гости

Летом я, муж, собачка Жузик и кот Лизунчик живем на даче. Однажды повадилась к нам ходить из леса ежиха. На летней кухне в уголке стояла чашка, из которой Жузик и Лизунчик вместе дружно ели. Ежиха появлялась ночью и доедала все, что оставалось

после них. Жузик порой прогонял ее своим лаем обратно в лес, но она за лето так привыкла, что уже не обращала на лай никакого внимания.

Но вот как-то слышим - собака лает и лает, и, похоже, не на ежиху. Мы с мужем взяли фонарик, вышли. Смотрим - в кухне, как обычно, ужинает ежиха, а возле калитки на дорожке - два маленьких клубочка с торчащими иголками. Ее детки- ежата! Они, видимо, тоже хотели пробраться в кухню вслед за мамой, но Жузик не пропустил: их-то он видел впервые!

Мы забрали собачку в домик, а ежиха увела своих ежат в лес.

Адрес: Людэ Галине Корнеевне, 692001 Приморский край, Пожарский район, г. Лучегорск.



УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ И СЕРДЦЕ

В наше непростое время из-за ухудшающейся экологической обстановки, постоянных стрессов, неправильного питания, увеличения числа вирусных и соматических заболеваний у большинства жителей снижен иммунитет.

Английский невропатолог Барри Битман, изучая влияние эмоций на иммунную систему, пришел к выводу, что смех помогает укрепить иммунитет, а также повышает уровень антител и клеток, которые разрушают злокачественные опухоли.

Исследования норвежского профессора Карла Рудаля свидетельствуют о том, что смех является стимулятором для всего организма. В процессе смеха укрепляются мышцы грудной клетки, брюшного пресса.

А французский доктор Феликс Браман пришел к заключению: в хохоте он видит прекрасное средство исцеления заболевания печени, легких и отложения солей.

Учеными-кардиологами в результате исследований доказано, что смех оказывает благотворное влияние на улучшение состояния сердечно-сосудистой систе-

мы. При смехе снижается уровень гормона стресса — кортизона, который появляется в крови при нервно-психических перенапряжениях. А вырабатываются гормоны противоположного порядка — это эндорфины, гормоны удовольствия, радости — у лиц улыбающихся, смеющихся. Понимающие юмор меньше страдают заболеваниями сердца. И если их настигает сердечный приступ, то приступ протекает легче, чем у лиц с подавленным настроением и не смеющихся. Да, и эта группа быстрее выздоравливает. Недаром в западных странах создаются клубы смеха, а в клиниках вводят лечебную клоунаду. Так что смейтесь на здоровье, и это поможет укрепить ваше сердце и сосуды.

Но не забывайте слова афоризма: «Что все чрезмерное положительное переходит в отрицательное». Ведь смех — это нагрузка на организм, поэтому смеяться подряд можно не более часа. Поверьте и мне, врачу из российской глубинки: в день смейтесь от 1-2 до 10 минут. Но если не можете смеяться, то хотя бы улыбайтесь. Не ходите хмурыми. Улыбка сохраняет мозг от преждевременного старения, омолаживает лицо.

ЮМОР — замечательный и бесплатный лекарь. Это я как врач подтверждаю. Для этого читайте афоризмы, анекдоты, каламбуры, юморески, рассказы и повести русских классиков: Грибоедова, Гоголя, Салтыкова-Щедрина, Чехова. Смотрите веселые юмористические программы по телевизору, выступления Владимира Винокура, Михаила Евдокимова и, конечно же, наши российские кинофильмы, особенно с участием Юрия Никулина — «Бриллиантовая рука» и «Кавказская пленница», и рязановскую картину «Ирония судьбы, или С легким паром».

Адрес: Момотову Валерию Александровичу, 162394 Вологодская обл., г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

ОБНИМУ ТЕБЯ С ЛЮБОВЬЮ

Меня зовут Эльвира. Мне 16 лет. Живу в городе Уральске. Как-то у меня было плохое настроение. Обняла вестник, неосознанно для себя. Как друга. Но сразу опомнилась. Стало смешно от такой забавной, но в чем-то объяснимой случайности!

E-mail: yan-elvira@yandex.ru

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных

СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

редакция и издательство: 215-39-26,

287-82-99, 287-22-38

и факс: 216-36-34

Отдел распространения: 287-85-96

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 4 п.л. Цена свободная

Общий тираж 3.048.741 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

1.643.667 экз.

Заказ № 405214

Подписано в печать 21.07.2004

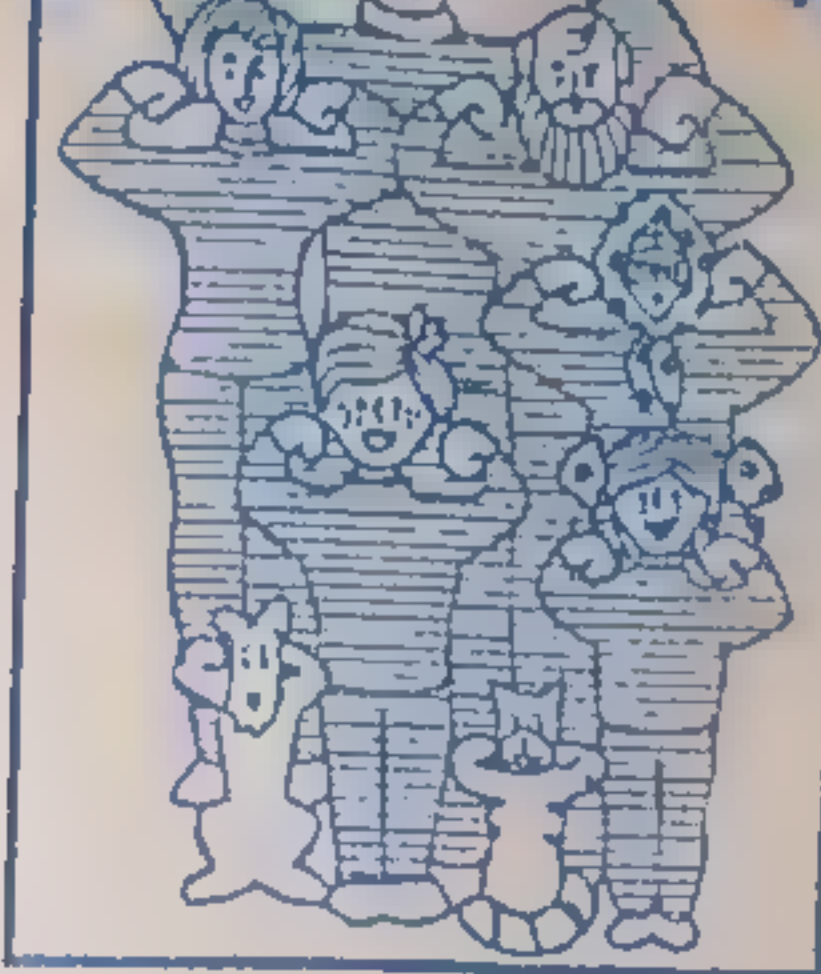
Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zoi.ru

Вестник

ЗОЖ

Здоровый
образ
жизни



№ 15 (267), август 2004 г.



Цитата дня

«Не так важен капитал в кармане, как капитал в голове» – гласит народная мудрость.

Адрес: Копосовой Людмиле Сергеевне, 623034 Свердловская обл., Шалинский р-н, д. Мартьяново, ул. Береговая, д. 63.



Письмо в номер

УЛЫБНИСЬ ЛЮДЯМ И ДОБРОМУ ДНЮ

Благодарю от чистого сердца, что снова напечатали мое письмо. А после публикации первого «Значит, выживем» в «ЗОЖ» (№7(259) за 2004 год) продолжаю получать письма, обретаю новых друзей. Спасибо каждому, кто написал, хотя ответила пока не всем. Очень благодарна Анатолию Константиновичу Гагиеву из города Прохладного за прекрасные аудиокассеты на православную тему. Сказания эти успокаивают, говорю на «о» знакомый...

Добрый человек сказал мне, что чем лучше наше духовное здоровье, тем крепче физическое. Тяжелая болезнь по-прежнему со мной, но милосердие, искреннее участие незнакомых людей исцеляют душу. И я понимаю – значит, выживем, поможем другим, найдем новые силы.

Новой своей заметке «Удача моя – в хороших людях», опубликованной в «ЗОЖ» (№13 (265) за 2004 год), я улыбнулась, тихая радость вошла в сердце без волнения. Снова буду ждать писем. Душа полна сил, и она будет трудиться, если тело уже поизносилось, поизболелось. Как голубоглазый ангелок, очередной номер «ЗОЖ» порадовал хорошими весточками, людской чуткостью и добротой.

Погода у нас долго не ладилась, а сейчас под окошком поет петушок, денек спокойный, солнышко немного пропускает лучики на землю, легкий ветерок потягивает из форточки, где-то далеко, может, бродит дождик... В общем, жизнь продолжается.

Адрес: Титовой Ирине Львовне, 155020 Ивановская обл., п. Петровский, ул. Юбилейная, д. 11, кв. 16.

Внимание!

**Продолжается подписка
на наши издания
в почтовых отделениях России
на 2004 год в двух агентствах:**

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

ВОТ И СИДИМ В ЛОПУХАХ

Всем привет и наилучшие пожелания. Мы, собственно, "въехали" в август — последний месяц лета. Так вот, "наилучшие пожелания" относятся и к этому прискорбному — все хорошее кончается — факту. Проведите остаток лета с наибольшей пользой для себя. В связи с этим мой совет: почаще заглядывайте в рубрику "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка". И пусть не кажется вам, что она — рубрика — исключительно для "молодых". Скажем, для тех, кому еще не "стукнуло" 60. Больше двигайтесь, проще, нет — рациональнее, питайтесь и, пlying по этой нелегкой жизни, старайтесь по возможности ловить потоки положительных эмоций.

Не раздражайтесь по пустякам. При этом мне особенно досадно, когда источником раздражения становится именно "ЗОЖ".

Только что получил письмо от Екатерины Давыдовой из Краснодарского края:

"Конечно, вы делаете большое дело, но эта неразборчивость в консультантах. В одной статье "кислая среда губительна для грибков, в другой — благоприятна". Лимон — то "кислота", то "жесткая щелочь". Давайте разберемся!

А учит кто? Врач московской больницы... Да вы над нами смеетесь, что ли?! Таких у нас своих полно!

Естественно, медицину отрицать нельзя. Но прежде всего нужна диагностика. От чего мажем, пьем, капаем? Сами не знаем. Вот и то всей Россией перекус хлеба, то в лопухах сидим. А болезни в это время прогрессируют".

М-м-да! Блеск! Просто "Война и мир" Льва Толстого, но в невероятно сжатом виде. Как черная дыра.

Правда Екатерина, ох, правда. К сожалению, не только читатели, не только врачи, хотя бы и московские, но и высокая научная медицина сегодня на все вопросы ответить не может. Вот и тычемся подчас, как слепые котят.

Ну, а уж насчет диагностики — просто не в бровь, а в глаз. Невероятно трудно получить у нас точный диагноз. И чаще всего не позволяет техническое оснащение медицины. У тех же американцев, например, диагностика намного лучше. Одно утешение — врачи у них в плане хамства, знаний и умения обирать пациентов не чета даже нашим. Просто орлы!..

Или вот письмо от В.В. Лебединцевой из Кисловодска. Она обратилась в редакцию с просьбой, как связаться с Ямсковыми, дабы получить глазные капли, о которых речь шла в материале "Фантасты с улицы Вавилова" ("ЗОЖ" № 22 за 2003 год). Не знаю, как это письмо попало к Ямсковым. Сейчас разбираемся. Но в один прекрасный день Лебединцева получила посылку с набором препаратов, в большинстве ей не нужных, ценой аж на 1600 рублей.

Ну, не досадно ли?.. И виноват, естественно, "ЗОЖ".

И еще: позвонила читательница из подмосковного Солнечногорска. Поинтересовалась, стоит ли покупать 2-диапазонный электронейроадаптивный стимулятор "Денос". Цена у прибора немалая — 4500 рублей. Продадут его у Дома культуры завода "Лепси" якобы по собранным заявкам от имени редакции вестника "ЗОЖ".

Не могу сказать об этом приборе ни плохого, ни хорошего. Но при этом заверяю читателей, что "ЗОЖ" не передавал никому и никогда прав выступать от имени редакции, а тем более рекламировать какую-либо продукцию.

Словом, будьте бдительны!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 16-й, номер выйдет 23 августа с.г.

ЛЕТО ТЕПЛОМ СОГРЕТО

Очень люблю лето. Даже такое непонятное, как нынешнее. Свой участок я превратила в настоящую зеленую аптеку. Рано утром выхожу в сад, собираю росу на полотенце и протираю лицо, шею, грудь. Эта полезная процедура дает мне заряд бодрости и энергии. Затем протягиваю руки к солнышку и говорю: "Здравствуй, солнышко, испепели болезнь до самого донышка". И теплые солнечные лучи, словно услышав меня, "выжигают" мои болячки. Потом низко кланяюсь всем растениям, веду с ними беседу.

Ярким оранжевым светом вспыхивает лекарственная календула. Из крапивы я варю очень вкусные щи, добавляю в салаты. Золотоголовые одуванчики растут прямо около дома, и ни один салат не обходится без них. Нужно только в течение получаса предварительно вымочить их в соленой воде. Это настоящая кубышка здоровья и силы. Цветочные почки одуванчика я мариную и добавляю в винегреты, а из поджаренных и размолотых корней варю вкусный напиток, он мне заменяет кофе. У сельдерея, который благоприятно действует на обмен веществ, я использую и "вершки", и "корешки". Клубень в тушеном виде и полезен, и вкусен. Поздней осенью пересаживаю его в ящик с землей и всю зиму ем свежую зелень, а весной снова высаживаю на грядку.

Почетное место на участке отведено чесноку, он спасает меня от повышенного артериального давления. Рецепт такой: надо взять 16 зубчиков чеснока, измельчить, добавить 2

чашки воды, влить 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда, варить полчаса на медленном огне, остудить. Процеживать не надо. Пить 2 месяца по 1 ст. ложке 3 раза в день. А вот и еще одна удивительно полезная культура — черная редька. Моя соседка по даче даже смогла изничтожить раковую опухоль шейки матки, а была неоперабельная. Надо ежедневно в течение двух месяцев делать следующее: натереть среднюю (хорошо промытую) редьку вместе с кожурой, сделать из марли тампон и закладывать во влагалище, меняя 2 раза в день. На ночь — свежий тампон.

Обязательно выкраиваю 40 минут, чтобы пойти в лес. С деревьями непременно здороваюсь, разбрасываю крупу и крошки птичкам, слушаю их пение, шелест деревьев, шорох трав. Прислоняюсь к березе, она меня исцеляет и дает силы.

Долго смотрю на движение облаков, повторяю: "Облака плывут из ваты, в чем-то все мы виноваты". Прошу прощения у мертвых и живых, ищу в облаках символические знаки. Спешу домой, чтобы успеть приготовить к приезду сестры салат "Радость". Тру на терке морковь и корень сельдерея, мелчу грецкие орехи, смешиваю их с тертым хреном и чесноком, добавляю немного — 1 ч. ложку — черной редьки. Попробуйте: вкусно и полезно.

А теперь несколько афоризмов на летнюю тему:

● Лечение дачное — самое удачное.

● Любая из трав имеет свой нрав.

● Болотовский квас от болезни спас.

● Чтоб болезнь не свалила с ног, ешь почаще лук и чеснок.

● Коза рогатая, молоком богатая, кто его пьет, того недуг обойдет.

• Шагаем всем миром за зожевским эликсиром.

• Здоровье Отличное Ждет, кто вместе с "ЗОЖ" в ногу идет!

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105066 г. Москва, до востребования.

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

В рядах зожевцев я — новичок. Случился гипертонический криз, и подруга подарила вашу газету. Нашла массу советов, рекомендаций, поразило стремление читателей облегчить страдания совершенно незнакомых людей. Здорово! Покупаю теперь "ЗОЖ" регулярно.

Мне 50 лет, с детства страдала наследственной тугоухостью по материнской линии. В результате мы с мамой были у отца и младшей сестры как бы мишенью для их собственного самоутверждения и значимости. Мама не выдержала и попала в психиатрическую больницу. Отец тут же ушел к здоровой женщине, а сестра заявила, что мы ей никто.

"Мне в жизни ужасно не повезло на родственников, но удивительно везет на хороших людей", — эти слова героини одного фильма я часто вспоминаю, они поддерживают во мне здоровый дух. Досадно, что многие из моих хороших людей уже выехали или вот-вот выедут кто в Германию, кто в Россию. Но я не отчаиваюсь: если мое письмо опубликуют, могут появиться новые друзья — по переписке. Эпистолярный жанр, говорят, устарел, но для нас, у кого проблемы со слухом, это очень важный способ общения. Считаю, письма — тоже рецепт от болезни. К сожалению, сегодня мало

тех, кто способен слушать и слышать, имея нормальный слух. Помните, у Андрея Дементьева:

*"Пусть другой гениально играет на флейте,
Но еще гениальнее
слушали вы".*

У меня плохо слышат уши, но хорошо слышит душа. Пишите, кому больно, горько, досадно, одиноко. Рано или поздно у многих, как сейчас у меня, появляется желание выговориться, а с этим, думаю, уходят и многие болезни.

Сейчас я, вероятно, переживаю и возрастную ностальгию по родным местам. Родилась в Костромской области, Межевском районе, деревне Барановице. В 1968 году родители переехали в Казахстан, с тех пор на родине побывать не довелось. Наверное, никто там меня уже и не помнит. А в мыслях я все чаще возвращаюсь к воспоминаниям детства — словно воочию вижу нашу небольшую речушку Межа, луга, утопающие в полевых ромашках, белые березки... Всю жизнь прожила в городе, как говорится, на самом "Арбате", но теперь так хочется вернуться в домик с палисадником. Только где он?..

Ну а в заключение, не изменяя доброй традиции "ЗОЖ", рецепт избавления от бородавок. Сын мучился 5 лет. Подруга посоветовала дождаться полнолуния, выйти в 12 часов ночи и, глядя на луну, помочиться... на бородавки. Исчезли все через три дня.

Адрес: Руфф Лидии Ивановне, 488000 Казахстан, г. Талды-Корган, ул. Биржан Сал, д. 87, кв. 51.

В ПОЛИКЛИНИКУ УЖЕ 5 ЛЕТ НЕ ХОЖУ

В 1998 году я перенесла два инсульта. Из больницы

принесли домой на стуле. Сказали, все теперь нормально, только на правой ноге признали артроз. Делали уколы. Затем я начала лечиться по рецептам "ЗОЖ".

Стала ходить с двумя костылями. Купили мне аппарат Фролова, массажный прибор. Один год я применяла методику Шевченко, а затем перешла на настойку золотого уса, который считаю действительно золотым: каждое утро после зарядки пью по одной чайной ложке, иногда закушу медом. А вот что исключила — мясо и хлеб. Давление нормальное.

Сейчас в огороде все поспело — редис, салат, укроп, лук, чеснок... Ем прямо с грядки. В саду работаю с палочкой: опираюсь, но делаю. Для ноги заготовила и прикладываю лопух, крапиву, мокрицу, мяту, девясил, на зиму припасла настойку сирени, березовых почек, чистотела, к чаю — молодые побеги смородины. Да и дома вся комната в полезных цветах. Заболит голова — сорву лист герани и съем.

Вот так и лечусь, в поликлинику уже пять лет не хожу, карточка болезни дома хранится. Врачи меня не беспокоят, я их — тоже. А с ногой решила бороться до победы.

Адрес: Ракитянской Татьяне Васильевне, 456441 Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Советская, д. 269, кв. 19.

КАКИЕ ЖЕ МЫ, МУЖИКИ, СЛАБАКИ!

Встретил недавно одну знакомую на улице, остановился, поговорили малость. Лидия Петровна совершала вечерний променад. Жен-

щина она еще ничего, хотя ей давно за шестьдесят. Успеваешь со своим огородом управиться, домик в порядке содержит, да еще где-то подрабатывать умудряется.

Все бы вроде хорошо, но одна беда у Лидии Петровны: нет мужа. С двумя жила по закону, но те сравнительно рано ушли в мир иной. Еще с двумя пожилыми мужчинами встречалась, но и их жизненный путь оказался недолговечным. Плохо в доме без мужика, а вот где его взять, да такого, чтобы подольше пожил?..

— Какие же вы, мужики, слабаки! — воскликнула в сердцах, прощаясь со мной, Лидия Петровна. И продолжила свою вечернюю прогулку, пошла домой коротать свою одинокую жизнь.

А я тогда подумал о том, как права моя знакомая, когда высказала горький упрек в адрес мужского пола. И кто только выдумал, что мы — сильный пол? Ведь это мужчины — слабый пол!

Статистика говорит, что мужчины в нашей стране в среднем живут на 10–12 лет меньше женщин. Все, наверное, потому, что мужчины больше подвержены вредным привычкам. Мы в большинстве своем беззаботные люди, к тому же наплевательски относящиеся к своему здоровью.

Сначала мы растрачиваем здоровье, чтобы приобрести богатство. Потом тратим богатство (если оно, конечно, есть), чтобы приобрести здоровье. А в итоге — ни того, ни другого...

Об инертности "сильного" пола говорят многие факты. Да за примерами далеко ходить не надо. Возьмем наш "ЗОЖ". Кто в него больше пишет? Конечно, женщины! Простой подсчет показывает, что в среднем в каждом номере

до 11 авторов-женщин составляет 75–80 процентов!

Женщины крутятся как белки в колесе, но выкраивают время послать письмишко в вестник. Они ведь хорошо знают, что их газета не только “от болячек”, но и важное средство общения с единомышленниками.

Выписываю “ЗОЖ” уже восемь лет, а также журналы “Предупреждение” и “Предупреждение Плюс”. Это, в свою очередь, позволяет мне успешно вести пропаганду здорового образа жизни в периодических изданиях. Дело в том, что я являюсь ветераном донской печати, более 30 лет проработал в районных газетах, с 1973 года — член Союза журналистов. Сейчас мне 63 года, на пенсии, как говорится, на заслуженном отдыхе. Но на самом деле у меня больше появилось возможностей для своего главного увлечения. В нашей городской газете “Теле-все” второй год веду рубрику “Помоги себе сам”. На практических примерах пишу материалы не только о болезнях и о том, как с ними бороться, но и о душевном благополучии человека. Вот заголовки некоторых моих статей: “Подари людям радость!”, “Победи в себе зверя!”, “Уйми гордыню!”, “Будем взаимно вежливы”, “Смерти бояться — на свете не жить”.

Меня всегда радуют письма мужчин-зожевцев, в которых красной нитью проводится мысль о том, что главное — не поддаваться невзгодам, не плыть по течению, крепить здоровье своими силами. Значит, у мужчин стало больше доверия к “ЗОЖ” и желания сотрудничать с ним.

Адрес: Немирову Валерию Александровичу, 346359 Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. Полевая, д. 6.

ВАЛЕНКИ, ВАЛЕНКИ — ВАЛЕНКИ ЛЕЧЕБНЫЕ

Пишу в “ЗОЖ” впервые, хотя выписываю его уже 4 года. Если бы вы знали, с каким нетерпением жду вестник — как когда-то в далекой молодости ждала письма от любимого человека. И не читала их сразу, а откладывала на поздний вечер, чтобы остаться наедине с собой. Так и “ЗОЖ” не читаю сразу. Переделав все дела, под вечер устраиваюсь удобно на диване, включаю торшер, и вот оно, чудесное мгновение!

У меня такое ощущение, как будто все письма, рассказы адресованы лично мне. И кажется, что я давно знаю всех зожевцев, а они меня. И это так приятно осознавать.

А теперь, почему пишу... Лет 5 назад у меня начали сильно болеть ноги: распухали, отекали, не могла ходить. Чем только не мазала! И как-то вспомнила, как моя бабушка когда-то всю зиму до самой Пасхи ходила по дому в полуваленочках ручной валки и никогда не жаловалась на боль в ногах. Мы живем в своем деревянном доме. Зимой полы холодные, не спасают ни ковры, ни паласы, ни шерстяные носки, ни тапочки. И как-то на рынке я случайно наткнулась на ряд, где торговали валенками, и именно ручной валки. И одна женщина посоветовала мне купить, сказав, что эти валеночки лечебные. Я купила и очень благодарна ей. Вот уже 5 лет, как у меня перестали болеть ноги. Даже мои дочки, приезжая ко мне зимой и снимая свои сапоги, уже ищут глазами теплые валеночки, чтобы согреть в них озябшие ноги.

Еще я хочу сказать, как бы мы ни болели, никогда не надо замыкаться в себе. У моего дома растет уже немолодая, раскидистая, кудрявая рябина. Летом она спасает нас от жары. Каждый день мы собираемся под ней на нашу лавочку, на “пятиминутку”. Делимся с соседями по улице новостями, кто чем лечится, у кого что на огороде растет... Вроде, садишься на лавочку уставшей, утомленной после огорода или других дел, а через час встаешь другим человеком! Моя красавица рябина каждый раз делится с нами своей животельной силой, энергией.

Адрес: Смирновой Валентине, 446011 Самарская обл., г. Сызрань-2, пос. Сердовино, 14-я линия, д. 12а.

СБЕЖАЛА ИЗ ГОРОДА СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ЛЕСА

Мне 53 года, но я уже пенсионерка, не работаю. На лето сбежала из Санкт-Петербурга в Кировскую область, где сохранился старенький отцовский дом. Отсюда и пишу.

В каменных джунглях Санкт-Петербурга по ночам я задыхалась, тело шелушилось и чесалось. Форточку нельзя было открыть, потому что со двора, где постоянно жгут мусор, летит дым и копоть. А тут, едва сойдя с поезда на станции Тонкино, мы с сыном не могли надышаться воздухом, напоенным запахами разнотравья. Сразу же по приезде истопили баню. Мягкая колодезная вода просто ласкает тело. А после того, как отваром трав я облилась, все мое существо переполнилось радостью и счастьем.

Кожа стала гладкой, нежной и никаких шелушений! Задышаться тоже перестала.

Правда, жить в деревянном доме без удобств горожанину трудновато, особенно женщине. Ведь надо и дров наколоть, и воды на таскать. Зато природные достоинства сельского быта окупают все недостатки. Жаль только, что леса вокруг варварски вырубают. Так хочется слушать музыку, которая, несмотря ни на что, до сих пор звучит в лесу! Птицы щебечут, ветер мощно гудит в верхушках деревьев, поскрипывает нагнувшаяся сосна, журчит спешащий к речке Филипповке ручеек. Все это лечит душу без лекарств, а тяжелое прошлое не отпускает меня, хотя вспоминать о пережитом нелегко. На мою долю выпало немало горя, перенесенная мною клиническая смерть — лишь одна из этой горестной череды.

С годовалым сыном 21 год назад я вылетала из Ленинграда в Ленинабад в течение аж трех суток. А когда поднялись в воздух, то послед двух часов полета мы снова оказались над объатым грозой Пулковом. Думала только об одном: “Неужели, Господи, тебе мало моего горя?” Три года назад я похоронила первенца-сына, потом мать, потеряла мужа, сама выжила с трудом. Назло судьбе, наперекор всему родила сына. Мы не можем, не имеем права погибнуть!..

Самолет благополучно приземлился. А я подумала: “Не зря говорят, что мысль материальна...”

С болезнями я борюсь разными методами. При этом частенько приходит на помощь “ЗОЖ”. Теперь я стала редко посещать больницу. Давно уже занимаюсь травами, экспериментирую на себе, выращиваю их на огороде, собираю в лугах. А в прошлом году даже пришлось самой лечить внутреннее кровотечение. Возможно, оно слу-



чилося из-за язвы или полипов, врачи не нашли причину, не помогли, и я не стала больше к ним обращаться.

В течение месяца покупала и пила парное козье молоко. По совету знакомой медсестры сделала пять хлористых уколов. Заварила как чай крапиву и тысячелистник, по сию пору спасаюсь от язвы и полипов настойками чистотела и календулы, которых не любят и раковые клетки.

Женские заболевания лечу медом с мумиё. Только мумиё у меня не аптечное, а извлеченное из породы, которую я привезла из Таджикистана, где прожила 17 лет. Этот рецепт, полагаю, может быть полезен многим зожевкам, поскольку таким образом можно вылечить бесплодие и воспаление яичников, избавиться от белей.

Надо взять чайную ложку меда, столько же горячей воды и кусочек мумиё размером с 3-4 пшеничных зерна (можно и больше), затем, смешав все в какой-нибудь емкости, поставить в горячую кастрюльку с водой и помешивать. Содержимое должно растопиться. Кипятить смесь нельзя, иначе мумиё потеряет свои целебные свойства. В теплый раствор нужно окунуть тампон и приложить его куда следует. Все должно быть стерильно чистым. Лечение занимает 10 дней, затем следует 10-дневный перерыв и повторение курса, если болезнь запущена.

Это один из испробованных на себе рецептов, а их у меня собралось немало, особенно связанных с применением трав.

Однажды в молодости мой друг Саид доказал мне, что человек очень многое в жизни может изменить. И я верю в это. От нас зависит, сумеем ли мы победить растущую наркоманию, пьянство, равнодушие к жизни, ко всему происходящему в стране, то есть все то, что делает наш народ легко уп-

равляемым населением. Каждый из нас может изменить многое.

А Саид Ачилов, коренной житель Табашара, был моим другом. Я ищу его с 1989 года, с тех пор, как уехала из Таджикистана. Возможно, найдутся мои прежние хорошие соседи Пилюшины и откликнутся другие знакомые. Поскольку я теперь живу на два дома: катаюсь из Санкт-Петербурга в Кировскую область — на всякий случай сообщая адрес своей тети Черных Анны Ильиничны: 195426 Санкт-Петербург, проспект Косыгина, д. 15, кв. 43.

Адрес: Черных Галине Петровне, 612711 Кировская обл., Омутнинский р-н, ст. Тонкино, ул. Кирова, д. 7.

СТИХИ ВРАЧУЮТ ДУШУ

Больше 30 лет назад я дружила с солдатиком Лешей. Мы с ним жили в одном поселке, но Леша часто писал мне письма. Однажды он прислал стихотворение:

*Роса, как изумруд,
На листьях рассыпается.
И знает лишь она одна,
Кто девчонке нравится.
Я изумруды те*

*в ладони брал,
Судьбу свою пытая.
Но не сказала ничего
Роса мне молодая.
И только таяла в руках,
Как слезы, капли падали.
И стало грустно от того,
Что счастье*

не разгадано.

Прошло много лет, но я помню эти красивые строчки. Не знаю, кто их написал, наверное, придумал сам Леша. И когда становится плохо, тяжело на душе, я повторяю про себя любимые стихи. Не знаю, что случилось с моим солдатиком, но от всего сердца желаю ему здоровья.

Порсина Галина.
Свердловская обл.
(Адрес в редакции).

ТЕПЕРЬ МЫ ПЕРЕПИСЫ- ВАЕМСЯ

Мне 73 года. Родилась в тайге на привале, когда родителей гнали по этапу. Мама не выдержала, умерла, а я вот живу до сих пор, хотя инвалид детства — вывих тазобедренных суставов. Но Бог наградил меня умелыми руками — могу шить, вышивать. А еще пишу стихи. Это мне помогает жить.

В "ЗОЖ" (№ 24 (252) за 2003 год) прочитала стихи Сергея Федоровича Майорова из Татарстана "Лечить любовью — редкий дар". Какие же золотые это слова, не ответить на них просто невозможно! Я и ответила — тоже стихом. Теперь мы переписываемся, обмениваемся поэтическими строчками. Сергей Федорович хвалит мои стихи, говорит, это Господа дар. Приятно получать такие письма. Ведь не только травы и таблетки лечат, но и доброе слово незнакомого доселе человека.

*Люди добрые,
люди простые,
Зачем вам друг друга
судить?*

*Оставим все это Богу,
И легче нам станет жить.*

Адрес: Мокрецовой Ольге Алексеевне, 662060 Красноярский край, г. Ботогол, ул. 40 лет Октября, д. 10, кв. 33.

ОСТАВЯТ СЕРДЦЕ ВСЕ НЕНАСТЬЯ

Я болею уже много лет. Причина кроется в том, что 21 год прожила в Казахстане в зоне повышенной радиации. К сожалению, инвалидность по известным причинам не дали, да и лечения соответствующего тоже не было: врачи не хо-

тели признавать, что мы получили, как у нас говорили, "дозу".

Решила лечиться сама. Проращивала пшеницу и каждый день ела в сыром виде с ростками до 1 мм. Летом заготавливала сок лопуха (на 2,5 л сока — 0,5 л водки). За зиму выпила три трехлитровые банки: принимала по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. На пивзаводе покупала дрожжи и пила по 1 стакану перед обедом. Весной рвала медунки и листочки примулы. Порезав, заливала их рассолом (на 0,5 л воды 1 ч. ложку соли и кусочек черного хлеба). Ставила в холодильник, через неделю закисло, и я добавляла эту массу в салаты и в суп. Отказалась от сахара, солила еду морской солью, ела мед и морепродукты. Запаривала в термосе 2 ст. ложки овса и пила отвар, а также принимала яблочный уксус с медом в пропорции 1:2 — пила по очереди. Вот так и лечилась все эти годы. Теперь использую и рецепты из "ЗОЖ" — уже полгода пью перекись водорода. Вырезки из вестника размножаю и раздаю людям, чтоб лечились.

А чтобы не замыкаться чересчур на болезнях, пою в хоре ветеранов — выступаем в санаториях, на фестивалях. Бывает, в поэтическое объединение загляну — вдохновение надо искать! Только не подумайте, что я бездельница. Проблем и по дому хватает: два сына, шестеро внуков, муж работает... Вот так и живем, надеясь, как написала недавно в одном своем стихотворении, на лучшее:

*Придут к тебе здоровье,
счастье,
Оставят сердце
все ненастья.*

Адрес: Вольной Галине Андреевне, 634061 г. Томск, ул. Лебедева, д. 41, кв. 313.

ПОДМОР ПОДНИМАЕТ УМИРАЮЩИХ

Живет в казачьей станице Нижний Чир удивительная женщина Зинаида Киреева. Станица раскинулась на берегу Цимлянского моря. Места здесь просторные, «воздушные места», как писал Высоцкий. Здешние люди ими дорожат. Тем более, когда вернешься из холодной Сибири, где Зинаида Викторовна с мужем 20 лет зарабатывала деньги, чтобы построить дом в родной станице.

Занимается семья благородным делом — пчеловодством. Материал Зинаиды Киреевой о целебных свойствах подмора был опубликован в вестнике «ЗОЖ» (№ 14(242) за 2003 год) и вызвал большой интерес читателей. Заканчивался он цитатой, найденной нами в толковом словаре В. Даля, объясняющей, что такое подмор: «Подмор пчел, мор, вымор — оставшаяся затем, по выморе, вощина».

Цитату эту мы привели в надежде на высокий авторитет Даля, но, оказывается, и великие могут ошибаться: видимо, Даль пчеловодством все-таки не занимался. Наш корреспондент Александр Складенко встретился с Зинаидой КИРЕЕВОЙ, и она дала свое определение подмора.

Но прежде два слова о Зинаиде Викторовне. Полагаю, сама жизнь заставила эту женщину стать целительницей. Получилось так, что вначале она исцелила от серьезнейших заболеваний сама себя: тут и онкология, и букет других болезней... Затем пришлось лечить некоторых родственников, не отличавшихся, мягко говоря, хорошим здоровьем — и тоже удачно. Сейчас Киреева лечит тех, кто обращается к ней за помощью, с разных концов страны. Отказывать не умеет. Сидит порой за столом до 3 часов ночи, отвечает на письма.

Собеседник Зинаида Викторовна необычайно интересный. На темы народной и официальной медицины мы проговорили с хозяйкой до 2 часов ночи, но стоит ли переска-

зывать эту беседу? Тем более что Киреева передала мне письмо, специально подготовленное для публикации в нашем вестнике, с облегчением вручила его мне, раз такая вышла оказия.

«Уважаемые работники редакции «ЗОЖ»!

Пишу второй раз. Первую мою статью назвали «И снова о подморе». Ну, думала, писем 10 придет — отвечу. Но чтоб столько!.. И больше всего удивляют письма от пчеловодов: держат в своих руках эликсир здоровья и не знают, как им воспользоваться (кроме как чай с медом да с пышками!). Целые семьи больны тяжелейшими заболеваниями, от стариков до внуков.

Пришло около 200 писем, где часто повторяются одни и те же вопросы. С вашего позволения, я

отвечу через нашу газету. Что такое подмор?

По Далю не очень понятно. Вощина там вообще ни при чем. Подмор — это тельца погибших пчел, если сказать просто. Век пчел короткий — всего 26-30-35 дней, зимой — больше. Подмор бывает круглый год. Летом его можно увидеть около улика или на прилетной доске. Но большинство погибает на природе.

Какие требования предъявляются к подмору?

Он должен быть без запаха и плесени. Подмор очень быстро протухает, и тогда им можно отравиться. Сохранить его можно так: поместить в духовку или русскую печь с температурой 45-50 градусов — он приятно пахнет жареными семечками; а если он плохой — тоже поймете! Или поместить в морозильную камеру.

Что лучше — отвар или настойка?

По эффективности — одинаково. Просто не все больные, особенно «почечные» или дети, хорошо переносят спиртосодержащие лекарства. Вот тогда и применяют отвар.

Настойкой пользоваться удобнее — не так хлопотно, вот и все.

Сколько дней можно хранить отвар в холодильнике?

Столько же, сколько бы вы хранили отвар из трав, — не более 3 дней.

У некоторых отвар не получается — весь выкипает. Залейте 1-2 столовые ложки подмора 0,5 л кипятка, доведите до кипения и 2 часа варите на о-очень маленьком огне —

как бы томите. И все получится!

Дозировка зависит от веса больного (один весит 130 кг, другой 48). Начиная с 10 капелек и, прислушиваясь к своему организму, доведите прием до 1 столовой ложки.

Можно ли настойку делать на водке?

Можно. И на водке, и на спирте. Чем дольше настаивается, тем лучше, но не менее 15 дней.

Водочную настойку процедить и развести 1:1 чистой водой, спиртовую — развести 1:2, тоже водой.

А этот вопрос чуть ли не в каждом письме: где я взяла рецепт?

Давно, еще в начале нашего становления как пчеловодов, приехал к нам в станицу один очень пожилой мужчина. Он ездил от одного пчеловода к другому и спрашивал: «Нет ли у вас подмора?».

Я говорю: «Нет, мы его закапываем или сжигаем...». И спрашиваю: «Зачем это вам?» А он говорит: «Вы не ведаете, какой бесценный дар природы выкидываете. Лекарство из него умирающих поднимает!» И далее говорит: «Меня воспитывал дед — он был пчеловодом. У нас постоянно висели под крышей на ветерке кошелки с подмором, и дед лечил им почти все болезни, особенно мужское население»...

После этого разговора весной, когда чистили улики, я брала этот подмор в руки, щупала его, нюхала и вспоминала слова того старика.

Но я читаю не только «ЗОЖ» (его я выписываю 5-й год), а очень много другой

литературы по оздоровлению и лечению. Купила «Энциклопедию по лечению болезней продуктами пчеловодства». Автор — А.Ф.Синяков, ученый, врач, целитель. У него я и нашла этот рецепт. Сразу вспомнила слова того старика: «Умиряющего поднимет!» Материала у меня хватало, и я быстро сделала отвар и настойку. В больных тоже недостатка не испытывала.

Сначала лечила только то, что было указано в книге: простатит, почки, аденому, но приходили больные и с «букетами» других болезней — успешно лечились и они.

Потом, уже в другой литературе, я вычитала, что ученые многих стран высоко ценят метод лечения пчелиным подмором. В каждой пчелке «мешочек» с ядом; целебные вещества находятся в хитиновом покрове пчел — гепарин и гепароиды, способные подавлять воспалительные процессы, стабилизировать кровяное давление, оздоравливать кровеносную систему, улучшать состояние сосудов. Настойка подмора губительно действует на стрептококки (возбудителей ревматизма), убивает бледную спирохету (возбудитель сифилиса). Во Франции Лоталь успешно лечил псориаз, волчанку, экзему, эпилепсию.

Надо ли во время лечения соблюдать диету?

Надо! Прежде всего исключите из питания: мясные бульоны, молочные продукты, животные жиры, алкоголь, курево, сахар, острое и соленое. Включите в пищу больше соков — морковный (до 1 литра в день), тыквенный, свекольный, капустный, картофельный; отвары трав; каши, варенные только на

воде, приправленные зеленью крапивы, петрушки, укропа; лук, морковь пастернак. Для питания использовать все крупы, кроме риса и манки. Для того чтобы пища качественно переваривалась, необходимо перейти на раздельное питание.

К народной медицине редко обращаются здоровые люди, большинство — это уже отчаявшиеся вылечиться. Случилось такое и со мной. В 39 лет я стала развалюхой. Две опухоли, жесточайший остеохондроз, камни в почках, хронический холецистит, запоры, страшные головные боли... и так, по мелочи...

Мама умерла в 50 лет от рака, такая же участь ждала и меня. Но мне нельзя умирать — у меня трое детей. По характеру я оптимистка, экспериментатор и очень любознательна.

Изучила свои болезни — что думает об этом наука, что рекомендует народная медицина. Это сейчас литературы по оздоровлению столько, что глаза разбегаются, а тогда — ничего! Дали мне на два дня почитать книгу Поля Брэгга «Лечебное голодание» — из нее я поняла главное — ГОЛОД ЛЕЧИТ! А так как эксперименты в моем вкусе, я сразу пошла на голодовку на 10 дней. Я была просто поражена целительными силами голода! Не буду долго утомлять рассказом о своем поиске путей к здоровью, скажу одно; за 2 года я избавилась от всего «букета» заболеваний. Сейчас уже владею информацией, как избавиться от болезней без голода, но изменить ему я не могу! Люблю голод, вернее, время после него. На протяжении всех 16 лет я для профилактики в пост голодаю 30 дней на одной

воде и 4-5 раз в год по 3-4 дня — на «сухую», то есть без еды и воды.

Также для профилактики употребляю «Тодикамп-идеал» волгоградского производства — это экстракт из зеленых грецких орехов, настоянных на керосине. Препарат отличный, но если его нет, пользуюсь обыкновенным бытовым керосином в малых дозах. Даже детям при заболеваниях капаю керосин на кусочки сахара; они привыкли, а польза большая.

Сейчас мне далеко за 50, но кажется, что нет еще и 40. У меня нигде не жмет и не трет, я гнусь, как лозинка. И дело совсем не в том, что мне дают на 10-15 лет меньше. Главное в душе — интерес к жизни, ко всему живому, покой и тихая радость... Словами передать трудно...

Адрес: Киреевой Зинаиде Викторовне, 404446 Волгоградская обл., Суровикинский р-н, п. Нижний Чир, ул. Ленина, д. 108.

«ЗОЖ»: Письмо на этом не заканчивается. Далее Зинаида Викторовна говорит о необходимости очищения. «Без очищения нет лечения» — это ее принципиальная позиция. Но излагается тема скороговоркой: «Все, что в «ЗОЖ» об очищении, — это для вас!» А в «ЗОЖ» ого-го сколько было об очищении.

Впрочем, на одном фрагменте остановимся. Киреева пишет:

«Очень грязный кишечник. К 40-45 годам, а у многих раньше, кишечник обрастает шлаками. При

многолетних завалах пища гниет, разлагается, обезвоживается, обмуровывает стенки кишечника и прикипает к ним насмерть. Затем эти шлаки становятся источником поступления в кровь массы загрязненных веществ. К 45-50 годам такого «добра» накапливается до 23 кг. Кишечник растягивается, сдавливает соседние органы, инфицирует их и даже вытесняет с законных мест — в результате недержание мочи, выпадение матки, загиб, геморрой и так далее. И если кишечник не вычистить, то о ваших «соцнакоплениях» узнает только патологоанатом.

Начинать надо именно с очищения кишечника: ежедневно в течение двух месяцев делать 2-литровые клистиры с помощью кружки Эсмарха — на 1 литр теплой (22-25°) воды 1 столовая ложка соли без верха + 1 столовая ложка натурального яблочного уксуса. Соль добавлять обязательно!

Но не старайтесь в первый же раз влить в себя все два литра, будьте осторожны и внимательны к себе. На первых порах больше одной кружки (250-300 мл) раствора кишечник может не пропустить. Запаситесь терпением. По опыту знаю, что иногда многолетние завалы начинают трогаться с места только на 20-22-й день.

Через 3-4 недели с начала очищения вводим в лечение настойку или отвар подмора. Его потребуется на весь курс 1-1,5 литра...».

Увы. Далее та самая скороговорка. Мы связались с Зинаидой Викторовной, попросили все позиции уточнить. Словом, еще одна встреча с ней обязательно состоится. А пока запасайтесь подмором, готовьте настойку.

ДУМАЙТЕ СВОЕЙ ГОЛОВОЙ

Все чаще читаю в вестнике письма людей, уехавших жить в деревню. Мы тоже девять лет назад стали сельчанами, и теперь только крайняя необходимость может заставить нас переселиться обратно, хотя возможность такая есть. Недавно приехала я в город, раскрыла свежий номер "ЗОЖ", читаю в рубрике "Отзовитесь!" просьбу помочь. Надо же, думаю, как совпало — живет про- сительница рядом, и время у меня есть. Зайду-ка я к ней и расскажу, как быстро, недорого и гаран- тированно вылечить ее хронический тонзиллит.

Нашла квартиру, звоню. Открыли не сразу, после рас- спросов и только на цепочку. За дверью темнота, челове- ка не видно. Представилась. В ответ: "У вас записан ре- цепт? Давайте". Объясняю си- туацию и слышу: "Рассказы- вайте". Стоя перед дверью, на- чинаю рассказывать, что тон- зиллит прекрасно лечится йо- динолом. Надо набрать его в рот, запрокинуть голову и "по- булькать", промывая миндали- ны. Двухнедельные процедуры должны быть ежедневными, как минимум после завтрака и на ночь...

В конце рассказа мне ска- зали "спасибо", и дверь зах- лопнулась. Не осуждаю эту осторожную женщину, пони- маю, она могла принять меня за какую-то мошенницу. Все

правильно, но... я так жить не хочу! В селе все гораздо про- ще. Невозможно предста- вить, чтобы тебе крикнули с огорода: "Стой там, возле ка- литки, и рассказывай, как мне вылечить, а я отсюда по- слушаю".

И в деревне вовсе не про- стаки живут. Стоит появить- ся подозрительному чужаку- мошеннику, его десятки глаз "сфотографируют", соседи друг друга предупредят об осторожности.

Физически в деревне жить труднее, а морально, душев- но — легче. И не только пото- му, что тут уклад другой. Здесь рядом животные, а с ними всегда веселее, если их любишь. А уж они-то — пре- данные друзья, обязательно отвечают взаимностью.

В деревне к тому же можно что-то вырастить на земле и по своим силам — хочешь, грядочку засаживай, хочешь, целое поле. Выйдешь из дома, и ты уже на земле, на травке... Вот и думайте своей головой, где искать здоровье...

Да, теперь, оглядываясь на прожитую жизнь, я полагаю, что умение думать своей го- ловой — особенно ценное ка- чество в человеке. Именно сейчас, когда с помощью те- левидения и радио чего нам только не навязывают! На Ку- бани бытует словечко "втуля- ют", то есть знают, что гово- рят неправду, но убеждают. По-моему, очень точное, мет- кое определение. Частенько мне просто хочется обратить- ся к тем, кому адресована рекламная информация: "Люди, думайте!"

Я уж не говорю о заботах по поводу здоровья. Здесь надо думать и думать, учитывая зачастую разноречивые мне- ния. УЗИ, например, показало у меня две небольшие ки- сты на щитовидной железе. Отправилась на консульта- цию к эндокринологу. Врач сказала, что ничего страшно- го, может, случайное изобра- жение получилось. Надо де- лать зарядку по утрам и ис- пользовать подушечку из трав от бессонницы. А вооб-

ще... что-то странный цвет лица у меня, тусклый какой- то. (В кабинете, между про- чим, нет окон и включены лампы дневного света). Про- тягиваю руку за назначением. Раздается:

— О-о! Да у вас ладонь жел- тая! Вы точно — наша боль- ная! Вот рецепт на гормоны, пейте, сразу станет лучше!

"Ага, — думаю, — сейчас", — и направляюсь к другому эскулапу. Вспомнился совет одного американского врача: в сложных случаях обращать- ся к трем специалистам, что- бы потом сравнить их мне- ния.

Второй врач, посмотрев на снимок, решила назначить обследования железы, пре- дупредив, что, конечно, это обойдется недешево, но надо. Предстояли три обсле- дования, в том числе и био- псия железы.

Ничего себе — сразу прямо и биопсия, то есть иссечение кусочка железы вживую! Нет уж! Решила: лучше схожу еще к одному врачу.

Третья консультация полу- чилась самой результатив- ной. Думаю, она будет полез- на многим зожевцам.

В течение нашей жизни простуда, бронхит и другие болезни оказывают негатив- ное влияние на щитовидную

А ТАК ХОЧЕТСЯ СИНЕГО НЕБА

Я читаю газету давно, но вот, прочитав "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год), мне захотелось поде- литься своими мыслями. Правда, у меня нет ре- цептов, по которым я сама вылечилась бы или вы- лечила других. Просто доверчива, как и многие наши люди: слепо следую советам и все пробую из народных рецептов. Если хуже становится — значит, не мое, а если лучше, то продолжаю вы- живать. Если говорить откровенно, то травы, даже вредные для данного организма, не приносят столько вреда, как лекарства, выписанные равно-душным врачом. Мы, конечно, не рассчитываем на сердечность и понимание, а вот пройти квали- фицированное обследование — это даже моло- дым нет возможности.

Сейчас правительство на- чало бороться с бедностью. И, знаете, уже заметны пло- ды. У нас в Пскове заменили страховой полис Российс-

кой Федерации от 23 нояб- ря 1992 г. на филиал ЗАО "МАКС-М" — без объясне- ний. Но когда мы попытались что-то выяснить, то ответи-

ли, что 600 р. выделено на год (а может, я не расслыша- ла), на 2 года или на 1 месяц? Но это сделать 1 зуб, то есть поставить пломбу.

Особо о льготах... Отменя- ют льготы на проезд, теле- фон, радио, электроэнер- гию. Но правильно горожане говорят: деревенским — это "сладенького можно купить", бабушка ведь никуда не ез- дит. Но зато к этой бабушке ее дочь, тоже уже давно ба- бушка, ездит 4 раза в месяц — ухаживает, так как в город ее не возьмешь — места нет, да и сама бабушка не по- едет, пока стоит на своих но- гах. А наши бедные или ни- щие живут пока за счет ого- родов и леса. Кто выращива- ет сам, продает 3 травинки за 5 руб. Кто ворует у тех, кто выращивает, тоже продает, но 3 травинки за 4 руб. А ос-

новное бедное население продает грибы, ягоды, со- бранные, думаю, с большим трудом, ибо надо втиснуться в заполненный до отказа ав- тобус, собирать вместе с ко- марами и слепнями, а потом сидеть и день продавать. Так вот, компенсация деньгами — сколько это будет? Может, не хватит и на одну поездку. Вот вам и "борьба с беднос- тью". Значит, те, кто до сих пор еще выживал, должны умирать?

Я умиляюсь, читая горде- ливые письма зожевцев, что они и в 95 лет чувствуют себя прекрасно и занимаются спортом, голодают, живут достойно, чтобы дотянуть до 100 лет, никого не обременя (родных, разумеется. — Прим. авт.). А о государстве подумали? Сколько это вы- живающим надо платить

железу. Из-за этого могут образовываться кисты и уулы. Всегда влияет на железу и беременность — у меня, правда, один ребенок. Если к врачу обращаются лет в 45, когда начинается гормональная перестройка, то при необходимости делают какие-то назначения. Но я этот период уже миновала, мне 54. Получается, что надо жить дальше с тем, что уже есть. Кисты, видимо, возникли давно, стенки у них толстые. Обычно в таких случаях они не мешают, их и обнаруживают то чаще всего случайно. Специальные препараты йода не стоит принимать, — в железе уже все как-то наладилось, и повышенные дозы вряд ли нужны.

Словом, ничего настораживающего доктор не нашла, но предупредила, что щитовидка капризна, мало ли что может на нее вдруг повлиять, надо следить за ней.

Вот такая история с раздумьями и сомнениями. А не будешь думать, тебе щедрой рукой "втулят" и гормоны, и антибиотики. Опять же, отечественную фармацевтику поддерживать надо. Но это я к слову. А в заключение хочу поделиться другим своим опытом.

Распорядок утром у меня такой. Повишу на перекладные лестницы, ведущей на чер-

дак (вечером — тоже), умоюсь и выпью чашку горячей воды, иногда с добавкой нескольких капель лимонного сока — это витамин С, да и очищение сним лучше. Затем беру в рот ложку растительного масла, начинаю его там гонять, а сама тем временем становлюсь на резиновый массажный коврик, топчусь на нем, одеваю и убираю постель. Потом беру ребристый карандаш и энергично катаю его меж ладоней — отличный массаж! Еще массирую голову, уши. Не заметишь, как четверть часа прошли, можно масло и выплюнуть. У меня, извините, большой сгусток слизи сплевывается, стоит голову наклонить и чуть откашляться.

Теперь можно выпить перекись водорода и готовить завтрак. Прodelываю я все это под шутливым девизом "Ведь я этого достойна!".

Ближе к вечеру выбираю время, чтобы сделать гимнастику для мышц живота и хожу на ягодичах.

Вот, собственно, и все... Не могла не поделиться своими мыслями. Если их навеяла жизнь, как молчать?

Адрес: Кузнецовой Натальи Алексеевны, 352465 Краснодарский край, Успенский р-н, с. Новоурунское, ул. Ленина, д. 22.

пенсию? 40 лет для мужчины и 45 лет для женщины. А рождаемость какая? Статистики уже к 2012 году предупрекают: стариков будет чуть не в 2 раза больше, чем работающих. Если говорить откровенно, и сейчас многие молодые, а может, и большинство, просто испытывают ненависть к старикам: "Дышать будет легче в автобусах, сидят тут...". Кондуктора — вот кто давно уже ждет этой самой замены льгот: их заработок напрямую зависит от собираемости денег за проезд. А жилье?.. Молодым семьям при наших зарплатах в 3 000 рублей квартиру не купить ни при какой "ипотеке"!

И в заключение хочу сказать вам, создатели "ЗОЖ", что ваша газета гораздо в большей степени враг госу-

дарства, нежели врачи типа Е. Пожидаевой. Есть среди них и добросовестные, но, как говорится, — нет "поля деятельности", то есть нет средств.

Мое письмо, конечно, не опубликуете, — жесткое. Если же решитесь, то не указывайте адрес. Я же за вас и за всех нас, которые столько лет цепляются за эту жизнь, беспокоюсь. Но очень горько сознавать, что мы — всего лишь "материал для экспериментов".

P.S. Не подумайте, не боюсь репрессий. Просто не хочу получать злых писем. У нас у многих еще рабская философия, а так хочется синего неба и свежего ветра, чтобы появилось желание жить долго.

Елизавета Орлова.
(Адрес в редакции).

Я ВЫРВАЛАСЬ ИЗ ПЛЕНА ОТЧАЯНИЯ

Я благодарна соседке Нине Степановне: это она принесла мне "ЗОЖ" и сказала, что в номере напечатана статья о чудесном целителе Болотове, который сумел своим методом "вырастить" новые пальчики на ногах вместо отмерзших у одного из своих пациентов. Прочитав эту статью, я, конечно, позавидовала тому счастливчику. К сожалению, для меня уже никакой метод не годится.

В 2000 году — в 38 лет — я потеряла кисти рук.

Долгие месяцы стационарного лечения, операции, перевязки с ужасными болями. И еще целых 8 месяцев мучительного амбулаторного лечения. Из-за наркозов, болеутоляющих и прочих лекарств, из-за ни с чем не сравнимых переживаний стало пошаливать сердечко. Изводили мысли о том, что никогда не смогу рисовать, вышивать цветы, играть на гитаре... Никогда не быть любимой и любить. Я рано стала вдовой и долгое время надеялась, что семейное счастье еще найдет меня: я хороша собой, образованна, хозяйственная...

Но когда произошла трагедия, все планы на будущее рухнули. При всем желании я не могла себе представить, кому окажусь нужна, что стану делать... Неотвратимо наваливалось отчаяние. И все чаще мне хотелось положить конец всему.

Но случилось так, что мой отец, сильный духом и целеустремленный человек, прошедший фронт и нелегкую трудовую жизнь, однажды привел меня в церковь, сказав при этом: "Послушай, как относится Господь к тем людям, которые свои проблемы решают путем суицида".

Я поняла, что осаждавшие меня мысли мешали наслаждаться жизнью. Что необходимо избавиться от эмоциональных и физических страданий, ибо жалость к себе и бездеятельность еще более усугубляют мою и без того нелегкую ситуацию.

Я просто преклоняюсь перед сильными духом людьми. Для меня пример — мой отец. Ему 79 лет. В сентябре прошлого года он перенес инфаркт, но каждый день начинает с физзарядки, контрастного обливания во дворе нашего дома. Ежедневно в любую погоду совершает прогулки по 7-8 км летом. Зимой — 4-5 км.

Вот и я вернулась и к физическим упражнениям, и к обливаниям.

Особенно полюбила контрастный душ. Применяю два варианта:

* 5 мин. очень теплый душ, от 1 до 20 сек. прохладный и очень прохладный. Повторить от 3 до 5 раз.

* Под душем 1 мин. — горячая вода (41-43°C), а затем 1 мин. прохладная вода. За одну процедуру 11 циклов.

Все свои физические упражнения я брала и беру из вестника. Это и 100 наклонов, которые я сразу совмещаю с дыханием по Стрельниковой (есть у нее упражнение "насос"). А также ходьба на ягодичах, "велосипед" и многие, многие другие.

Вестник вообще служит мне путеводителем во многом. У отца, например, было повышенное давление. Я достала каталог "ЗОЖ", и мы сразу же нашли три рецепта... Ну и, конечно же, прием H₂O₂.

Многим людям я рецепты переписываю. У меня специальная тетрадка. Пишу я сама. Подруга сделала мне чудесную ручку с насадкой.

Мне сделали насадки и на ножи, и на ложки, и на утюг. Даже когда руки у меня еще были перевязаны, я хозяйничала на кухне.

С помощью насадок я опять шью, вышиваю бисером. Вернулась к своей швейной машинке, да и к стиральной тоже. По-прежнему создаю уют в доме и слежу за своим внешним видом.

Вот так постепенно, в преодолении одной преграды за другой, и приходит эмоциональное исцеление.

Я на сто процентов уверена, что мое письмо не напечатают. Но когда писала это письмо, то как будто поговорила со всеми сразу. Я знаю, есть те, кто, пройдя через душевные и физические страдания, все еще находится в плену мрачных мыслей. Мне очень хотелось бы переписываться с такими людьми. Не жаловаться, а подбодрить.

Адрес: Лосевой Людмиле В., 470077 Казахстан, г. Караганда, 1-й квартал, д. 16, кв. 41.

И НА ПАЛОЧКУ КОХА ЕСТЬ УПРАВА!

Обычно к анонимным посланиям «ЗОЖ» относятся, как бы это поточнее сказать, настороженно. Но это письмо из Удмуртии было таким тревожным, что оставить его без внимания мы просто не имели права. Речь в письме шла о резком увеличении в республике числа больных туберкулезом. «На улице, в магазине, в автобусе встречаешь сильно кашляющих, чихающих, худых, с нездоровым блеском в глазах людей, — пишет автор. — Невооруженным глазом видно — человек серьезно болен. Знакомый врач подтвердил мои опасения: налицо первые признаки туберкулеза. Прошу «ЗОЖ» рассказать об этом заболевании, о лечении и профилактике туберкулеза».

Наш корреспондент Светлана Пальмова попросила директора Московского городского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, академика, заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора Виталия Ильича ЛИТВИНОВА ответить и автору, пожелавшему остаться неизвестным, и многим, многим нашим читателям, которых волнует эта проблема.

«ЗОЖ»: Действительно ли в Удмуртии все так страшно? Уж не эпидемия ли туберкулеза в этом регионе?

Виталий ЛИТВИНОВ: Да нет, об эпидемии говорить не стоит. А вот что там действительно примерно в три раза выросла заболеваемость туберкулезом по сравнению с 90-ми годами — это факт. К большому сожалению, сейчас в России нет регионов, где не были бы зарегистрированы вспышки туберкулеза — одного из самых древних заболеваний, известных людям.

«ЗОЖ»: Только раньше он назывался «чахоткой», не так ли?

В.Л.: Да, чахотка уносила в могилы куда больше людей, чем войны. Я всегда вспоминаю Чехова, Добролюбова, Белинского, Шопена — ведь всех их подкосил туберкулез! В те времена, когда жили и творили эти великие люди, туберкулез был неизлечимой болезнью и приводил к летальному исходу.

Прорывом в медицине считается открытие немецким ученым Робертом Кохом в 1882 году микроба туберкулеза.

«ЗОЖ»: Той самой «па-

лочки Коха»?

В.Л.: Да. Микроб этот имеет форму тонкой, немного изогнутой палочки. И он очень живуч. Скажем, туберкулезные палочки не погибают даже при температуре — 269°C, их не спугнешь высокими концентрациями минеральных кислот, спирта, щелочей. Самые комфортные условия для палочки Коха — темнота, сырость, нормальная температура человеческого тела. А вот ультрафиолетовые лучи убивают ее через две-три минуты, яркий солнечный свет — за полчаса. Примерно до трех месяцев этот микроб живет и размножается даже в высохшей мокроте туберкулезных больных.

«ЗОЖ»: Как происходит заражение туберкулезом?

В.Л.: Вообще-то считается, что микробактерией туберкулеза инфицировано примерно 2/3 населения нашей планеты. Но развивается эта болезнь главным образом у людей со слабым иммунитетом — бацилла решительно преодолевает все защитные барьеры организма, быстро размножается, что и вызывает ак-

тивно протекающее заболевание. Около 8 миллионов человек в мире ежегодно заболевают туберкулезом, примерно 3 миллиона из них погибают.

Туберкулез, особенно его открытая форма, заразен. Он передается капельным, пищевым, контактным и пылевым путями. Около 90% бацилл попадают в организм человека через дыхательные пути. В письме из Удмуртии как раз идет речь об этом.

Если съесть продукты, на которые случайно попали капельки мокроты и слюны больного, если он плюет на пол или на землю (мокрота высыхает и смешивается с пылью, а люди дышат этим), наконец, если здоровый человек пользуется той же посудой или полотенцем, что и больной, — все это приводит к заражению туберкулезом.

«ЗОЖ»: Каковы признаки этой болезни?

В.Л.: В самом начале туберкулезного процесса симптомы могут напоминать простудные заболевания. Небольшой постоянный кашель, прожилки крови в мокроте, повышение температуры по вечерам до 37,2° до 37,5°C, по ночам повышенное потоотделение, снижение веса, одышка, потеря аппетита, слабость. Пусть у человека появился хотя бы один из этих признаков — это сигнал! Надо срочно обратиться к врачу, пройти рентгенологическое исследование легких, даже если вы делали какое-то время назад флюорографию. Она могла не выявить туберкулезных изменений в легких. А чем быстрее будет поставлен диагноз, начато лечение, тем больше шансов на его успех. И на то, что окружающие больного люди не заразятся.

«ЗОЖ»: Можно ли свести к минимуму риск заражения?

В.Л.: Прежде чем отве-

тить на этот вопрос, скажу следующее. Туберкулез — болезнь социальная, она напрямую зависит от тех условий, в которых живут люди. Мы попытались составить социальный портрет больного туберкулезом. Оказалось, что в его семье доходы в три раза ниже, чем в здоровой семье. Ниже доходы — хуже питание, которое играет немаловажную роль в возникновении и лечении этой напасти.

Здоровый образ жизни, соблюдение гигиены, регулярное обследование у врача, ежегодная флюорография — простые, но обязательные правила профилактики туберкулеза. Хорошо проветривать и вывешивать на солнце одеяла, подушки, шерстяные и хлопчатобумажные вещи, производить влажную уборку помещений — все это ставит заслон болезни.

А если кто-то из ваших близких все-таки заболел открытой формой туберкулеза, не надо паниковать. Необходимо периодически производить дезинфекцию в комнате больного хлорсодержащими растворами, держать для него отдельное белье и посуду. И, конечно же, выполнять все назначения врача.

Избежать заболевания позволяют и предохранительные прививки. Иммунитет против туберкулеза вырабатывает вакцина БЦЖ — бацилла Кальметта-Жерена (BCG — *Bacillus Calmette Gueren*). Первую прививку делают новорожденным еще в родильном доме, а повторные прививки — в возрасте 7, 12 и 17 лет. Перед проведением повторной вакцинации детям, подросткам и взрослым кроме клинического обследования ставится туберкулиновая проба Манту для того, чтобы выяснить, не заразился ли человек за прошедшее время туберкулезом. Если это про-



изошло, то при введении даже незначительных доз туберкулина на месте инъекции кожа покраснеет и припухнет – значит, идет борьба между клетками организма человека и туберкулезным токсином. Люди с положительной туберкулиновой пробой ставятся на учет, им проводится необходимое лечение, предотвращающее развитие заболевания.

“ЗОЖ”: В мае 2001 года был принят Федеральный закон “О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации”. Работает ли он?

В.Л.: В Москве, где есть 17 противотуберкулезных диспансеров, четыре больницы для взрослых, детские больницы, санатории, наконец, наш центр – безусловно, работает. Знаю, что во многих крупных городах страны к этой проблеме местные власти относятся очень внимательно. Что понятно: ведь от туберкулеза умирает больше людей, чем от всех инфекционных болезней вместе взятых.

И все-таки смею утверждать: туберкулез поддается лечению! Есть управа на палочку Коха!

“ЗОЖ”: Тогда расскажите об основных принципах борьбы с этим коварным недугом.

В.Л.: Лечение должно быть комплексным. Это и химиопрепараты (самыми эффективными являются производные гидразида изоникотиновой кислоты – ГИНК), нестероидные противовоспалительные препараты (продектин, димефосфон и другие, назначаемые лечащим врачом). Это и иммунотерапия, направленная на повышение сопротивляемости организма: взвесь плаценты, экстракт алоэ, комплексные препараты витаминов и так далее.

Нельзя самовольно нарушать схему лечения, она довольно сложная. Пациенту ведь назначаются одновременно несколько ле-

карственных препаратов, принимать их следует под контролем врача до полного излечения. Если же туберкулез недолечен, организм больного постоянно отравляется продуктами распада и токсинами, которые выделяют туберкулезные палочки. А это, в свою очередь, приводит к нарушению деятельности нервной системы, эндокринных желез, внутренних органов.

“ЗОЖ”: Самое время спросить вас о народных средствах лечения туберкулеза. Что можете посоветовать нашим читателям?

В.Л.: Туберкулез – это не та болезнь, которая лечится только народными средствами. Но применение разнообразных народных рецептов в сочетании с медикаментозным лечением дает неплохие результаты. Наиболее эффективными и полезными являются настойки и отвары из меда, ингаляции с различными эфирными маслами. Приведу несколько рецептов.

Берем 1,2 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанного листа алоэ, 100 г оливкового масла, 25 г березовых почек, 10 г липового цвета, 2 стакана воды. Мед надо растопить в эмалированной кастрюле, не давая ему закипеть. Добавить алоэ и дать прокипеть 5 – 10 минут на малом огне. Отдельно в двух стаканах воды варить березовые почки и цвет липы. Кипятить 3 минуты, настоять, укутав, 10 – 15 минут, процедить и отжать. Когда мед остынет, влить в него, отжав, настой березовых почек и липы. Хорошо размешать и разлить смесь в темные бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При туберкулезе легких неплохо принимать по одной столовой ложке 3 раза в день следующее: нужно смешать по одному стакану меда, нутряного свиного

жира, 1 столовую ложку почек березы. Растопить на слабом огне, настоять 2 часа и процедить.

Неплохо попить при туберкулезе водный настой прополиса, приготовленный в соотношении 1:10. Можно также приготовить настойку: 4 стебля алоэ залить 0,5 л 70%-ного спирта и настаивать 4 дня. Пить 3 раза в день по 40 капель.

Очень хорош отхаркивающий чай. Его готовят так: 2 ст. ложки цветущей надземной части лапчатки кустарниковой залить 0,5 л кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3-4 раза в день до еды, можно с медом.

Можно приготовить чай из листьев медуницы, большого подорожника, крапивы и травы хвоща полевого – по одной части. Одну чайную ложку измельченной смеси завариваем в одном стакане кипятка и пьем до трех стаканов в день.

Отвар корней солодки обладает противомикробным, отхаркивающим, противовоспалительным действием. Нужно 2 ст. ложки сухого измельченного корня солодки голый (лакричника) залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем в течение 1 – 2 часов настоять, процедить. Пить по 1/3 стакана до пяти раз в день.

Можно также при туберкулезе пить в теплом виде по одному стакану 3 раза в день до еды чай, приготовленный из листьев лекарственного шалфея (5 частей), крапивы двудомной (3 части), почек сирени и травы тысячелистника (по 3 части). 15-20 г сбора залить 750 мл кипятка. Полчаса настаивать и пить в течение трех месяцев. Готовить настой надо ежедневно!

Все эти испытанные рецепты помогают только вкупе с лекарствами, назначенными фтизиатром. Главное, четко следовать рекомендациям врачей, вместе с ними бороться за свое здоровье.

ЗРЯ

ОН НЕ ВЕРИЛ

Мой муж никогда не верил, что можно лечиться народными средствами. У него глаукома и катаракта обоих глаз, три года назад левый глаз прооперировали. С трудом уговорила его закапывать в глаза сок золотого уса по 3-4 капли утром и вечером. Так понравилось, что продолжает до сих пор без перерыва, а также пьет настойку золотого уса и читает “ЗОЖ” от первой до последней страницы.

Адрес: Гегедеш Е.И., 347375 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Черникова, д. 2/31, кв. 232.

САМИ С УСАМИ!

В последнее время после очередной лечебной профилактики у меня всегда болела печень. В этот раз в период лечения я начала съедать в день по 2-3 листочка золотого уса. Кишечник стал очищаться без клизмы, пошло отторжение слизи, печень не болела. Золотой ус я продолжала принимать и после лечения.

Адрес: Ермолаевой Валентине Борисовне, 428017 г. Чебоксары, ул. Гузовского, д. 40, кв. 35.

СОН БЕЗ ТАБЛЕТОК

Чтобы хорошо спать, не обязательно нужны лекарства. Есть простой рецепт, точнее, упражнение. Лежа, поднимайте большие пальцы ног на себя – 50 раз. Не успеете досчитать до 50, как заснете. Испытала на себе.

Адрес: Лобовой Раисе Васильевне, 350004 г. Краснодар, ул. Энгельса, д. 83.

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Я с вами знакома давно, еще со времен "Советского спорта". Муж мой, Виктор, очень любил эту газету и всегда ее выписывал. По правде, мне это не всегда нравилось, но особо не возражала. И вот как-то от нечего делать стала ее перелистывать и узнала, как читатели газеты побеждают болезни спортом, бегом, упражнениями. Возраст в ту пору у меня был предпенсионный, на здоровье не жаловалась, но захотелось попробовать, и я побежала. Из интереса.

Бегала по утрам, пока еще темно, потом стала бегать в парке. Там обнаружила спортивную площадку, где можно было позаниматься на шведской стенке, подтянуться. Я не была толстой, но после простых упражнений у меня совсем исчез живот, первое время его даже не хватало. Дальше — больше: решила обливаться по методу Порфирия Иванова. Поначалу делала неправильно — воду на

голову не выливала, только на плечи. А как-то в бане опрокинула ушат на голову, перепугалась — думаю, все, менингит обеспечен! Бегом в парную, допарилась до того, что стало дурно. Выскочила чуть живая и шарахнула еще таз воды на голову.

Вскоре купила книжечку Порфирия Иванова, где сказано, что два ведра воды надо выливать именно на голову. Так обливалась семь лет, в любую погоду, зимой и летом. В стужу ведро с водой вынесу на веранду, чтоб ледком покрылась. Такую водичку как выльешь на себя — дух перехватит! Пока в дом вернешься, волосы застынут на морозе. Но ничего, вытрешь голову и ноги, а тело само обсыхает. Оденешься — бодрость на весь день обеспечена.

Затем стала купаться в море и в декабре, и в апреле, правда, не часто, но при случае с удовольстви-

ем. Выходишь — тело все горит. Но долго находиться в ледяной воде нельзя, достаточно одной минуты, и постоянно надо быть в движении. Как-то ранней весной рыбаки тащили сети, одетые, в забродах. Увидели меня и говорят: вот нам бы такую рыbachку!

Потом вот что приключилось. Перед Рождеством, это было в 1995 году, устроила дома большую стирку. Распарилась и пошла развешивать во дворе белье. Ну, меня и прохватило: утром встать не могу, правая рука отнялась, ноги в щиколотках распухли, не гнутся. Что делать? К врачу идти нет сил, да и не хочу. Вспомнила про книжку Себастьяна Кнейпа "Мое водолечение". Давай левой рукой кое-как листать, нашла, что могло помочь. Надо было лечь в ванну в ледяную воду на одну минуту и затем — сразу в постель. Я так и сделала, хотя вылезать из ванны мне помогали. И еще нужно было завернуться в простыню, намоченную в холодной

воде, а ноги обернуть в такие же мокрые тряпки. После чего меня тепло укутали. Как распарюсь, встану и опять в ванну на одну минуту. В книге так и рекомендовалось: воспотели — не бойтесь, ничего не будет. Я и не боялась. И вылечилась.

А тут весна подоспела: самое время на велосипед — и на дачу с мужем, картошку сажать. Поначалу не могла понять, почему тяжело ездить — ноги плохо гнулись. Потом сообразила: они еще полностью не отошли после болезни. Но 11 км туда, 11 км обратно — быстро разработались.

Все эти рекомендации я взяла, уважаемая редакция, из "ЗОЖ" времен "Советского спорта", который вел меня к здоровью. И очень благодарна за такую науку. Правильное было направление в газете, а теперь и в "ЗОЖ".

Ну а на "финише" письма хочу предложить испытанный рецепт. Моей маме скоро исполнится

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Продолжаем занятия йогой по программе "Йога для всех" (см. "ЗОЖ" №10-13 за 2004 год). В прошлый раз мы разучили гимнастику сурья-намаскар ("Приветствие Солнцу"), состоящую из 12 простых движений. Надеемся, что вы ее уже освоили и повторяете ежедневно. Сегодня — несколько эффективных дыхательных упражнений.

Начнем занятие с выполнения "Приветствия Солнцу" — несколько раз повторим весь круг от начала до конца (от 3 до 9 раз). Это дает хорошую разминку.

А теперь дыхатель-



ные упражнения. Сядьте в удобную позу со скрещенными ногами. Большой палец приложите сбоку к правой ноздре, а безымянный и мизинец — к левой (см. рис.). Прижимая пальцы, мы будем управлять потоками дыхания через левую и правую ноздрю. В йоге счи-

тается, что наши ноздри напрямую связаны с солнечным и лунным энергетическими каналами и полушариями головного мозга: левая ноздря — с правым полушарием, а правая — с левым. Поэтому важно, чтобы носовое дыхание было свободным. (Если нужно, промойте и очистите ноздри).

Дыхание через одну ноздрю. Закройте правую ноздрю большим пальцем и подышите через левую (сделайте 5 вдохов и выдохов). Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем, поды-

шите через правую ноздрю (5 вдохов и выдохов). Это один цикл дыхания. Не ускоряйте и не замедляйте дыхание, дышите естественно. Повторите несколько раз (если правая рука устанет, можно закрывать ноздри левой рукой). В течение дня сделайте до 25 циклов. Дыхание через одну ноздрю хорошо успокаивает, а прохладный поток воздуха очищает ноздри, носовые проходы и лобные пазухи. Прodelайте это дыхание 3-5 дней и только после этого переходите к следующему.

Очистительное дыха-



92 года. В юности была трактористкой в колхозе, тяжело приходилось, но всегда следовала принципу: движение – это жизнь. Постоянно хлопчет по дому, читает без очков, хотя у нас с мужем они давно на носу. Но как-то маму стала беспокоить поджелудочная железа: что ни съест – рвота. Соседка подсказала такой рецепт. Надо перебрать, промыть, просушить крупу гречки. Вечером 1 ст. ложку залить стаканом свежего молока, накрыть крышкой и оставить до утра. Не варить! Утром съесть натощак за час до еды. Есть гречку надо 15 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова 15 дней – гречка. Если самочувствие нормальное, этого курса достаточно. Забеспокоит поджелудочная – вновь принимайтесь. Маме хватило такого лечения на несколько лет.

Адрес: Голубенко Полине Ивановне, 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Коммунаров, д. 53.

НЕ ДОГОНЯЙТЕ УПУЩЕННОЕ

Мне 75 лет. Всю жизнь занимаюсь зарядкой. Хотел в свое время стать сильным и стал. Имею первый разряд по штанге, третий по бегу и по плаванию. Хотя до армии вовсе не умел плавать.

Сейчас в своем возрасте я уже не делаю физзарядку ежедневно, без выходных и праздников. Обычно мой комплекс занимает 20-30 минут, причем постепенно уменьшаю нагрузку некоторых силовых упражнений. Например, от пола отжимаюсь 15-18 раз, на перекладине подтягиваюсь 2-3 раза, пудовую гирю поднимаю до пояса 10-12 раз. Хотя раньше, конечно, делал все в 2-3 раза больше.

Почему я пришел к такому решению? Как-то поспорил с сыном, это было 10 лет назад, когда мне было 65, а сыну 30, что больше него выжму пудовую гирю. И победил. Я выжал 75 раз, а сын – только 42 раза. Но потом, конечно,

не сразу, я начал чувствовать перебои в работе сердца и частое сердцебиение при нагрузках. Понял, что допустил ошибку, но вовремя спохватился. Попил корвалол, снизил в 2 раза нагрузки, перестал бегать по утрам свои коронные 4 км, забросил гирю и гантели.

Прочитав в "ЗОЖ" (№ 11 (263) за 2004 год) заметку Людмилы Плахуты под заголовком "Приседайте до упаду", я хочу читателей предостеречь. Увеличение нагрузок на сердце может привести к непоправимым последствиям. Их надо и можно увеличивать примерно до 40-50 лет, а потом либо закреплять на достигнутом уровне, либо сокращать постепенно.

Девиз Людмилы Леонидовны – достичь рекордного количества приседаний до 550 раз. Согласитесь, в ее 55 лет это, по моему, неразумно.

Не догоняйте упущенное – можно себе же навре-

дить. Оно ушло навсегда. А вот поддерживать физическую форму до глубокой старости надо. Я это приветствую. Сам такой.

У меня сохранился народный рецепт моей мамы, Ольги Петровны, от склероза, и я хочу им поделиться. Ведь люди в солидном возрасте часто страдают этим недугом, и я тоже в свои 75 лет стал замечать ухудшение памяти.

30 г сухого корня девясила настоять 40 дней на поллитра водки. Принимать по 25 капель перед едой в течение месяца, потом сделать перерыв и еще попить 15 дней для закрепления.

Если ежегодно принимать этот настой, то склероз долго вас не догонит.

И второй рецепт:

Взять 200 г сухой коры черноплодной рябины, залить 350 мл кипятка и варить на слабом огне 1 час. Затем долить кипяченой водой до первоначального уровня. Принимать по 25 капель перед каждой едой.

Адрес: Ричняку В.П., 367026 г. Махачкала, пр. Шамиля, д. 32, кв. 53.

ние (нади-шодхана). Закройте правую ноздрю, вдохните через левую, затем закройте левую ноздрю (откройте правую) и выдохните через правую ноздрю. А теперь наоборот: вдохните через правую, выдохните через левую ноздрю. Продолжительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой. Это один цикл дыхания. Сделайте до 25 циклов дыхания, сосредоточив внимание на дыхании и ощущениях в области ноздрей и межбровья. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха от

3 до 7 секунд (вместо счета йоги обычно повторяют про себя слог "ОМ": ОМ-ОМ-ОМ или ОМ-ОМ-ОМ-ОМ и так далее). Ориентируйтесь на ощущение комфорта и внутреннего равновесия. При любом дискомфорте сразу же уменьшайте длительность вдоха и выдоха, немного отдохните. Практикуйте это дыхание некоторое время (5-7 дней) и только тогда переходите к следующему.

Дыхание с задержкой на вдохе (антаракумбхака). Если предыдущее упражнение получается у вас легко, вы

можете добавить к нему задержку дыхания на вдохе. Как обычно, вдохните через левую ноздрю. После вдоха закройте обе ноздри и задержите дыхание на 3-5 секунд. Выдохните через правую ноздрю. Затем вдохните через правую, задержите дыхание и выдохните через левую ноздрю. Это один цикл дыхания. Постепенно доведите число повторений в течение дня до 25 циклов. Практикуйте осторожно, при любом дискомфорте уменьшайте нагрузку и отдыхайте.

Полезное действие. Дыхание нади-шодхана

является профилактикой атеросклероза и других нарушений мозгового кровообращения. Оно улучшает работу мозга, развивает сосредоточенность, ясность мышления и интуицию. В этом дыхании вырабатываются покой и уравновешенность. Очищаются энергетические каналы, уравниваются потоки энергии слева и справа (в лунном и солнечном каналах), а система кровообращения очищается от шлаков и токсинов.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор
йоги.

«СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...»

Наверняка многие пережили такое: первая влюбленность, робкий взгляд, головокружение от полученной на уроке записки и – безжалостное зеркало, которое по утрам равнодушно отражало очередной прыщ на твоей бедной физиономии. И в отчаянии думалось тогда, что жизнь кончена, не успев начаться. Увы, именно в эту романтическую пору организм испытывает подростков неприятным кожным заболеванием, название которому – угревая сыпь.

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова попросила дерматолога поликлиники Медицинского центра УД Президента РФ, кандидата медицинских наук Светлану Вячеславовну БОРИСОВУ рассказать, можно ли предотвратить появление угревой болезни и как с ней бороться.

Угревая болезнь – один из наиболее распространенных дерматозов у молодых людей, поражающий сальные железы.

Впервые появляются угри в подростковом возрасте, в 12-14 лет, что связано с началом полового созревания. У девушек встречаются чаще, однако более тяжелые формы угревой болезни, как правило, бывают у юношей. В последние десятилетия, по наблюдениям специалистов, дерматоз становится все более устойчивым, отравляя жизнь человеку не только в молодости, но и в зрелом возрасте: исчезновение угрей отмечается нередко только после 45 лет. Безусловно, сказываются неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное, "быстрое" питание, стрессовые ситуации.

Появлению угревой сыпи способствуют прежде всего нарушения функции половых гормонов, — они стимулируют деятельность сальных желез, — заболевания желудочно-кишечного тракта, дискинезия желчевыводящих путей. Поэтому, если после мазей, разных протираний угри остаются, надо обратиться к врачу-специалисту, например, гастроэнтерологу.

Поскольку 85 процентов

молодежи обречены на появление угрей, я посоветовала бы девочкам и мальчикам не дожидаться этого напряженного момента, а начать ухаживать за кожей заранее. Прежде всего протирать лицо лосьонами. Для жирной, проблемной кожи лосьоны должны быть с минимальным содержанием спирта или вовсе без него, для сухой – обычные безалкогольные тоники. Их выбор достаточно велик. Если появились мелкие прыщики, незаменим лосьон "Зиннерит". Популярны у подростков "Клерасил" и "Окси": эффект в буквальном смысле – на лице.

Выдавливать ли угри? Как дерматолог, заниматься этим дома не советую, даже при наличии дезинфицирующих растворов или настоя ромашки для предварительного распаривания кожи. Подростки часто стесняются своих прыщей, поэтому выдавливают их тайком, порой грязными руками. Итог такой "процедуры" обычно удручающий: угрей становится еще больше, они воспаляются, после заживления остаются глубокие рубцы, темные пятна и гнойные осложнения.

Для наружного лечения наиболее эффективны

средства, которые отшелушивают избыточный, ороговевший слой кожных клеток. Это ретиноевая мазь 5%, которую надо применять 1 раз в день в течение шести недель. Можно использовать крем "Скинорен". Он уменьшает деятельность сальных желез, заметно отбеливает кожу, заглаживает рубчики, снимает пигментацию. "Скинорен" продают в аптеках без рецепта, но лечиться им надо долго – примерно полгода.

Хорошо чистят кожу скрабы, их много – на любой вкус и кошелек. Главное – они должны быть мягкими. Не прогадаете, если купите "Черный жемчуг". Он глубоко очищает кожу, применяется пару раз в неделю. К слову, сейчас витрины и полки магазинов заставлены безумно дорогой импортной косметикой. Но наша, отечественная, стоит значительно дешевле, а по качеству совсем не хуже, особенно тот же "Черный жемчуг" — крем, маски, скраб, бальзам, а также "Золотая", "Серебряная", "Красная" линии. Каждый найдет что-либо для своей кожи.

Как выбирать крем? Прежде всего посмотрите на упаковку или обратную сторону тюбика, где указано, из чего он состоит. Чем меньше в этом перечне непонятных вам слов типа метилпарабен, а больше привычных, знакомых, таких, как ромашка, алоэ, тысячелистник, тем крем полезнее и ценнее. Между прочим, и дешевле. Хороший крем быстро впитывается, не оставляя жирных следов. Если он вам подходит, вы видите его положительное действие, не спешите, следуя рекомендациям некоторых косметологов, через какое-то время его менять – мол, кожа привыкла, нет уже того эф-

фекта. И замечательно, что привыкла к благотворному уходу! Будет хуже, если начнете над кожей длительный эксперимент, подбирая что-либо новое.

Из домашних средств лечения угревой сыпи рекомендую умывание и теплые ванночки из чистотела. Заваривать 1 ч. ложку на стакан кипятка. Если черные точки и маленькие прыщики только появились в складочках носа, на щеках, возле висков, поможет мелкая соль. Распарьте лицо горячей водой или попарьтесь минут 5-10 над настоем ромашки, календулы. Насыпьте на хорошо намыленную губку соль и помассируйте проблемные зоны. Черные точки исчезнут. Если соль оставить на лице на некоторое время, пока принимаете ванну, она, как гипертонический раствор, вытянет из пор содержимое, очистит кожу от сальных пробок. Делать такие процедуры следует в зависимости от эффекта. Можно через день, но не ежедневно, чтобы избежать раздражения. Кстати, все эти рекомендации пригодны для лечения угревой сыпи и на других участках тела – спине, ягодицах, ногах.

Сейчас в разгаре лето – самое время для "косметики" с грядки и из сада. Рецептов – множество, они хорошо известны и не помешают каждому, кто хочет подольше иметь здоровую, красивую кожу. Лично я использую проверенный веками огурец. Нарезаю его на мелкие кусочки, слегка рублю ножом, накладываю на чистую кожу и ложусь, чтобы домашние не видели и не мешали, минут на 15-20. Идет интенсивное выделение сока, лицо хорошо питается. Дольше лежать не имеет смысла: любой крем, любую маску, из чего бы она ни была приготовлена, кожа способна впи-

тывать не более 25 минут. Можно ходить по квартире, пугая родных своим видом, хоть целый вечер, полезно-го для кожи все равно ничего не будет.

Притупляют угревую сыпь маски из садовых ягод — клубники, малины, облепихи. Но, прежде чем их использовать, обязательно сделайте пробу на локтевом сгибе. Если после 15-20 минут кожа не покраснеет, смело наносите на лицо. В принципе, любые овощи и фрукты с вашего сада-огорода годятся для питания кожи. Только не забывайте об этом: закатываете банки — протрите лицо долькой помидора или того же огурца, варите варенье — освежите кожу кусочком яблока или ягодкой вишни.

Попробуйте подлечить угри геркулесом. Заварите, немного пусть постоит, и в теплом виде накладывайте на лицо на 15-20 минут. Делать такие процедуры лучше вечером.

Очень хорошее средство для проблемной кожи — лед из настоя трав, например, чистотела, мяты перечной, ромашки, шалфея. По 1 чайной ложке травы заварите в стакане воды, процедите, разлейте в формочки для льда и заморозьте в холодильнике. Завернув в салфетку или полотенце, чтобы лед медленнее таял, протирайте лицо каждое утро по линии натяжения кожи. Я обычно использую 2-3 кубика. Не забывайте и про шею. Вместо трав можно использовать минеральную воду. Причем чем больше в ней солей, тем лучше, считайте, повезло, если есть осадок. Выпустите газ и заморозьте воду в кубиках. Или просто умывайтесь минералкой.

Раз уж заговорила о себе, расскажу кое-что еще. Летом стараюсь не злоупотреблять солнцем, загорая, пользуюсь солнцезащитным кремом. Он увлажняет кожу и тем самым предохра-

няет поры от закупоривания кожным содержимым: на солнце летом вроде все нормально, а по осени из-за утолщения рогового слоя кожи под воздействием солнца начинается обострение заболевания, только успеваем принимать пациентов. Кроме того, солнцезащитный крем предупреждает появление темных пятен, морщин, других нерадостных признаков старения кожи. Имейте в своем арсенале увлажняющий крем днем и питательный на вечер и непременно — под глаза и на веки.

Если кожа весьма запущена, лечение надо начинать с поливитаминов, в частности, аэвита — он освобождает организм от вредных веществ, которые повреждают клетки. Тем, кто вступил в пору своей золотой осени, не следует, с тоской глядя в зеркало, думать, что «листья облетели». Замечательно поддерживают, замедляя процесс старения кожи, наши старые знакомые кремы «Балет», «Люкс», особенно «Геронтол». А недавно появилась новая отличная серия косметических средств, тоже отечественного производства, которая называется «На плаценте»: кремы для лица, век, рук, гель, шампунь, бальзам... Цена, думаю, для многих приемлема. Например, крем для век стоит 45 рублей, хватает его на полтора-два месяца, он очень экономный в использовании. Эффект потрясающий! Испробовала на себе.

И еще один совет: как и при любом другом лечении, уход за кожей должен быть регулярным. «Чистить перышки» под настроение или от нужды — толку мало. Лишь деньги переведете на травки, кремы, мази, которые, к слову, как и лекарства, имеют сроки хранения. Поэтому наберитесь терпения, не ленитесь, и вы увидите, что не так страшен угорь, как его малюют.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ ИДЕТЕ

Обычно авторы «ЗОЖ» начинают свои письма с фразы: «Случайно нашел номер вашей газеты».

В течение десяти лет мне говорили о вестнике, расхваливали, предлагали почитать, а я — ни в какую. И вот подхожу недавно к киоску, где работает мой бывший ученик, спрашиваю о новых поступлениях, и он говорит: «Хоть вы и не признаете «ЗОЖ», я все же оставил вам вот этот номер. Советую почитать — не пожалеете». Купила и ахнула: есть почти все, что надо обычным людям. Идете в ногу со временем.

Какой вывод сделала для себя? Беру свое предубеждение обратно. Буду дружить с «ЗОЖ» и уже подписалась на второе полугодие.

Адрес: Темирхановой Фаине Габбасовне, 452451 Башкортостан, г. Бирск, ул. Матросова, д. 6.

БУСЫ ВЫЗВАЛИ УЛЫБКУ

Меня зовут Витя. Я живу в Ельце. Мне 8 лет. У меня есть брат Саша. Ему 15 лет. У нас молодая красивая мама. Ей только 33 года. Но она — инвалид II группы — часто болеет. Мы с Сашей сделали ей бусы из калиновых косточек. Саша в них проделал дырочки шилом, а я нанизывал на ниточку. Бусы получились красивые и лечебные. Как только мамочка надела их на шею, у нее перестала болеть голова. И она улыбнулась. И вообще-то я и Саша придумываем разные способы развлечь ее. Хочется верить, что своей заботой мы поможем лечиться мамочке.

Адрес: Окорочкову

Виктору, 399710 Липецкая обл., г. Елец, ул. Транспортная, д. 1а, кв. 22.

«ЗОЖ»: Вы просто молодцы, ребята. Жаль только, что не написали, как сейчас здоровье мамы.

У НАС СВОЕ "ОБЩЕНИЕ"

В «ЗОЖ» (№ 3 (255) за 2004 год) было опубликовано мое письмо «Даешь клуб!». Спешу сообщить, что клуб мы создали и назвали его «Общение». Среди членов клуба — врачи, психологи, учителя — люди немолодые, самому старшему — 85 лет.

Провели уже три встречи, на которых обсуждались в том числе и зожевские рецепты. На очереди разговор о лечении травами, а после него отправимся на экскурсию в Трифонов монастырь.

Адрес: Буровой К.М., 610048 г. Киров, ул. Московская, д. 173, кв. 104.

ПУСТЬ ВИСКИ ЗАПОРОШЕНЫ, ПОСИДИМ ПО-ХОРОШЕМУ

Больше 43 лет прошло с тех пор, как мы, выпускники 1961 года, окончили Курский техникум железнодорожного транспорта, которому 1 сентября 2004 года исполняется 75 лет.

Поздравляю вас, седовласые мальчики, с юбилеем нашего техникума! А пожелания выражу при встрече — 15 октября в новом здании техникума на улице Профсоюзной, д. 11.

Приезжайте! Пусть виски запорошены, посидим по-хорошему.

Адрес: Гамазину Дмитрию Афанасьевичу, 305004 г. Курск, ул. Садовая, д. 42, кв. 25.

ЖИТИЕ ГОЛЮКА

Жил-был в России замечательный народный лекарь, целитель — как хотите — Михаил Васильевич ГОЛЮК по прозвищу Дед. Успешно лечил он псориаз, не однажды справлялся и с раком.

В «ЗОЖ» (№14 (266) за 2004 год) мы привели письма читателей, которые так или иначе при разных обстоятельствах жизни общались с Голюком. Из этих писем, кстати, вырисовывается образ человека, который служил народу и был гордим за это.

Так вот, в том номере автор, пожелавший сохранить инкогнито, поведал нам и о других рецептах Михаила Васильевича, которыми он пользовался. Все в номере не уместилось. Сегодня — обещанное продолжение.

№ 3. Полиартрит, ревматизм, радикулит, шейный плексит, подагра и суставные боли

(Адамов корень)

Приготовление: помыть, протереть через терку и развести водкой или одеколоном 1:1 (стакан тертого корня на стакан водки). Настоять один день и втирать через сутки.

№ 4. От гипертонии (Омела)

8 г листьев (или 1 ст. ложка) в эмалированной кружке залить стаканом кипятка, довести до кипения, снять, дать настояться 2 часа. Пить по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

№ 5. От геморроя

(Шалфей и крушина)

10-20 г шалфея залить двумя стаканами кипятка. Принимать по столовой ложке 3 раза в день или 1/3 стакана на прием. Доза для 5-летнего ребенка — 1/4 дозы взрослого.

Или (иная запись):

2-3 ст. ложки шалфея на 100 г кипятка, дать постоять 30 мин., отцедить. При помощи спринцовки — в прямую кишку. Для того чтобы настой мог впитаться, нужно 20-30 мин. полежать. Раствор нужно готовить ежедневно, клизмы делают ежедневно в течение недели. Соблюдать диету и на ночь при-

нимать 2 таблетки драже из экстракта крушины.

№ 6. Для сращения костей при переломах, а также в комплексе при тяжелых болезнях (в том числе рак)

(Мумие)

100 г сырца истолочь в порошок, развести в теплой кипяченой воде 1:3, то есть на 100 г мумие 300 г воды. Процедить через 2-3 слоя марли. Если надо получить очищенный, то жидкость испарять. Ставят кастрюлю в чашку с водой и кипятят, но мумие не кипятить, а выпаривать. Потом сушится и толчется в порошок или густая жидкость сливается в пузырек, хранится в холодильнике. Из 100 г сырца получается 10 г, а жидкости больше. Пить порошок 0,1-0,3, а в жидкости — 0,5 г один раз в день за 1-2 часа до еды утром. Запивать сладким чаем. Курс — 10 дней, 10 дней перерыв. 1-2 курса.

Или (иная запись):

...процедить через 2-3 слоя и жидкость испарить, в кастрюлю на 3/4 залить водой, сверху поставить миску с процеженным мумие, кастрюля кипит, а из мумие паром испаряется вода, доводится до густой жидкости или испаряется досуха, сухая масса толчется в порошок, жидкая сливается в пузырек. Хранится в холодиль-

нике. Из 100 г сырца получается 10 г порошка, жидкости немного больше. Пить порошок — 0,2-0,3 г, в жидкости — 0,5 г один раз в день за 1-2 часа до еды утром. Запивать сладким чаем. Курс лечения 10 дней, перерыв 10 дней и повторить еще курс лечения.

Или (иная запись):

...Если надо получить очищенную, то воду испаряют. Ставят вторую чашку-миску на кастрюлю с водой и кипятят, но мумие не кипит, кипит вода в кастрюле, а вода в миске испаряется. Осадок сушится и толчется в порошок. Или густую жидкость (темную) слить в пузырек, хранить в холодильнике. Пить в такой дозировке, как и порошок. Из 100 г сырца получается 10 г порошка. Пить от 0,25 до 0,5 г на прием один раз в день натощак, за 1-2 часа до еды утром. Запивать сладким чаем, медом, молоком. Курс лечения — 10 дней, перерыв 10 дней и повторить еще 1-2 таких курса лечения. Токсичности не имеет.

Или (иная запись):

Доза: до 14 лет — 0,05 г, взрослому — 0,15-0,25 г порошка. Принимать внутрь один раз в день натощак за 1-2 часа до еды или через 2-3 часа после еды на ночь, запивать чаем или молоком. Курс лечения — 10 дней, всего на курс лечения требуется 1,5-2 г мумие. Затем перерыв 1-1,5 недели и курс можно повторить.

№ 7. От эпилепсии, шизофрении и др. тяжелых нервных болезней

(Золотой корень — родиола розовая)

50 г корня промыть, мелко порезать, положить в темную бутылку, залить 0,5 л 40° водки, дать постоять 10 суток. Пить по 10 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 10 дней, перерыв 2 недели и повторить еще 2 таких курса лечения.

№ 8. От геморроя (проверено)

(Чеснок и чай)

Одну головку чеснока очистить, одну ложку сухого заварного чая (любого: китай-

ского, грузинского и другого), все это положить в глиняную небольшую крынку или луженую макитру, горшочек, все растолочь в коричневую массу, залить 2 стакана кипятка, закрыть эмалированной крышкой, сделать дырочку для заднего прохода и сесть париться до остывания. Делать на ночь. Курс лечения — 10 дней, ежедневно свежий состав. Если запущено, повторить.

Или (иная запись):

...Если запущено, повторить через месяц.

№ 9. От шпор, отложения солей

(Каштаны и чеснок)

100 г каштанов подсушить, превратить в порошок, 100 г чеснока превратить в мягкую массу, перемешать с порошком каштанов, переложить в стеклянную банку и до густоты сметаны залить спиртом, дать постоять 3 суток в темном теплом месте. Сначала положить марлю на тело, на марлю положить этот состав и три раза в день прикладывать, каждый раз свежий состав. Курс лечения 3 недели.

Или (иная запись):

... на марлю в два слоя накладывать мазь тонким слоем и прикладывать на пятку и сустав голеностопный 4-5 раз в день. Курс лечения 2-3 недели.

№ 10. От тромбофлебита (Каштаны)

50 г раздробить на крупу, вложить в темную бутылку, залить 0,5 л 50° водки, дать постоять 7 дней. Пить по 30-40 капель 3-4 раза в день за полчаса до еды в продолжение 3-4 недель, одновременно наружные компрессы на основные воспаленные места или смазывать.

№ 11. От язвы желудка и 12-перстной кишки (Эвкалипт)

20 г листа мелко порвать, положить в эмалированную кастрюлю, залить одним литром кипятка, накрыть, дать постоять 1 час, процедить, слить в темную бутылку. Пить по 50 г шесть раз в день за полчаса до еды в продолжение 2-3 недель.

НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ!

Если бы не "ЗОЖ", не знаю, был бы сейчас рядом со мной самый дорогой человек — мой муж? Вестник, напечатанный не на глянцева-ой бумаге, не в шикар-ном переплете, — это на-стоящее богатство! Выпи-сываем "ЗОЖ" уже 5 лет, и после всего случившегося мы не расстанемся.

В апреле 2003 года у мужа обнаружили опухоль — низкодифференциро-ванный рак мочевого пузы-ря II стадии на ножке. Была сделана операция, но пол-ностью удалить опухоль не удалось, так как она врос-ла в стенки мочевого пузы-ря. После операции было назначено два курса луче-вой терапии, которые про-вел врач-онколог С.Оре-хов.

А затем у нас возник воп-рос: что делать дальше? Мы, честно говоря, долго не думали. Выбор пал на методику лечения рака Сергея Ивановича Цветко-ва. Очень понравилась его статья, опубликованная в "ЗОЖ" (№ 3 (231) за 2003 год). Подкупало и то, что можно попросить его сове-та в тех или иных ситуаци-ях. Сергей Иванович от-кликнулся на нашу беду сразу. Через несколько дней мы получили посылку и рекомендации по лече-нию. За год борьбы с неду-гом Сергей Иванович стал нам родным, близким че-ловеком. Проблем было много: поднималась тем-пература, были изменения в формуле крови, появи-лась слабость и так далее. Но мы всегда получали ква-лифицированный совет от Сергея Ивановича. Наряду с лечением мы изменили питание. Примерная схема такова:

Завтрак: салаты из све-жих овощей (огурцы, поми-

доры, капуста, морковь, зелень) только с оливко-вым маслом.

Обед: тушеные овощи (картофель вымачивать), каши (кроме риса и ман-ной), овощные супы, мяс-ные супы на вторичном бу-льоне, изредка орехи.

Ужин: мясо (постное) с большим количеством ово-щей, курица (цыпленок), рыба только жирных сортов — семга, селедка, скумб-рия, творог (1 литр молока нагреть, добавить 2-3 ам-пулы хлористого кальция). Вся пища без соли, кроме супов, супы пришлось не-много подсаливать. Соль заменили морской капус-той, она продается во всех аптеках.

Прочитали у Г.С.Шатало-вой о потреблении воды при онкологии. Стали де-лать талую воду. Контраст-ный душ до 11 раз каждый день. И хотя не рекоменду-ют использовать несколько ядов одновременно, реши-ли подключить к лечению тодикамп — опять помог "ЗОЖ", нашли адрес, где можно заказать этот пре-парат.

Иммунную систему под-держивали тем, что прове-ли 3 курса инъекций тима-лина, а также весь год муж пил настойку золотого уса и иммунал (иммунал месяц пить, перерыв два месяца). Не оставили без внимания и перекись водорода. На весь год по схеме от 1 кап-ли до 10 капель, перерыв 3 дня и далее сразу с 10 ка-пель по 10 дней с переры-вами на 3 дня. Все лето пили сабельник, заварива-ли в термосе на 2 часа и пили как чай.

Теперь о витаминах. Так как полностью исключили из рациона фрукты (рако-вые клетки любят фруктозу и глюкозу), к лечению до-бавили аевит (витамины А и Е), селен, мумие, измель-ченный чеснок, настоян-ный на кагоре.

Лечение рака — тяжелый

и утомительный процесс. Было очень трудно. Муж продолжал весь год рабо-тать, от инвалидности он отказался. Но результат превзошел все ожидания. Обследование в онкоцент-ре Новосибирска показало, что опухоль рассоса-лась, исчезли послеопера-ционные спайки. Отличные результаты дало обследо-вание на УЗИ, цистоско-пии, а также онкомаркеры. Успокаиваться, как пишут многие излечившиеся от рака, рано, будем постоян-но обследоваться, профи-лактически проводить кур-сы лечения, а главное — жить и верить, что нет не-излечимых болезней.

Н.А.

г.Братск.

(Адрес в редакции).

ПРИРОДНЫЕ ЯДЫ ПРОТИВ РАКА

Два года назад в онколо-гическом диспансере мне сделали операцию на мо-лочной железе: рак с мета-стазами в лимфоузлы справа, 3-я стадия. Пока лежала в клинике, насмот-релась на больных, кото-рые прошли облучение и химиотерапию, поступали на повторные операции. У врача попросила прочитать книгу, предназначенную для специалистов, и при-няла окончательное реше-ние отказаться от химиоте-рапии и самой лечиться настоями ядовитых расте-ний.

При выписке сказали, что надо беречься от просту-ды, но жизнь заставила подрабатывать к пенсии на рынке, и спустя несколько месяцев я сильно просту-дилась. К тому же муж по-пал в больницу с третьим инсультом. Температура у меня не спадала две неде-ли, пришлось ехать в онко-диспансер. Оказалось, око-ло послеоперационного шва идет обширный абс-

цесс, который хирурги не-медленно вскрыли. Назна-чили антибиотики, но дни шли за днями, а я все еще была очень слаба. Помогла одна знакомая, которая дала настойку золотого уса.

Принимала по 1 ст. лож-ке за 40 минут до еды. Силы постепенно возвращались, и спустя какое-то время я смогла устроиться на но-вую работу продавцом в помещении, чтобы зараба-тывать мужу на дорогосто-ящие лекарства. Ведь ког-да его выписали из больни-цы, он не разговаривал, не вставал, получил инвалид-ность первой группы.

Весь минувший год в три курса пила настойку боли-голова, которую присылала одна травница из Красно-дарского края. Принимала 3 раза в день за час до еды, постепенно увеличивая прием до 40 капель, но ни в коем случае не снижая. Прочитав письмо одного читателя из Новосибирска, во время второго и третье-го курсов доводила прием настойки до 70 капель трижды в день.

В этом году пью настой-ку мухомора курсами по схеме "ЗОЖ" 3 раза в день. После чего, отдохнув 2 ме-сяца, начну пить фракцию АСД-2. Яды надо менять, чтобы не было привыкания. Каждый день — квасы из чистотела, банановой ко-журы, чайного гриба. Ис-ключила из питания сахар, батоны, кондитерские из-делия, колбасу, свинину, но соленое сало и селедку употребляю. Словом, ле-чусь по "ЗОЖ", который вы-писываю второй год. Чув-ствую себя легко, как в мо-лодые годы. Только что за-кончила обследование в диспансере: сказали, все отлично, явка через полго-да.

Адрес: Карпенко Ли-дии Павловне, 603147 г. Нижний Новгород, ул. 6-й микрорайон, д. 29, кв. 109.

КОМПРЕСС ИЗ СЕННОЙ ТРУХИ ЛЕЧИТ АСТМУ

Хочу поделиться простым средством лечения астмы, которое было известно в нашей семье, как говорится, не в первом поколении. Проверила это средство на своем сыне. Он сейчас служит в Российской армии. Слава Богу, здоров — и в значительной степени благодаря маминому рецепту.

Когда сынишке было всего-то два годика, врачи обнаружили у него астматический компонент. И хотя я — медицинский работник, все же решила воспользоваться домашним средством. В чем его суть?

Берем стакан или два сенной трухи /точность пропорций здесь необязательна/ и бросаем ее в кастрюлю с кипящей водой, размешиваем содержимое и сразу же выключаем конфорку — газовую, электрическую. Не убирая кастрюлю с плиты, даем отвару настояться под крышкой в течение 30 минут.

Затем расстилаем на руках пеленку и с помощью второго человека сливаем содержимое кастрюли на эту пеленку /над ванной/. Отжимаем за оба ее конца, и когда влажная сенная труха несколько остынет, накладываем пеленку с трухой на грудь больного, закрываем целлофановой пленкой и теплым шерстяным пледом, или шарфом, или одеялом и так далее.

Вся эта процедура проводится сразу же перед тем, как укладывать больного на ночь. В течение ночи обязательно нужно несколько раз проверить, хорошо ли держится компресс на груди, не сполз ли, потому что от этого во многом зависит успех лечения. Если все будет в порядке, утром вы не обнаружите в груди больного никаких хрипов.

Адрес: Герасимовой Наталье Николаевне,

117393 г. Москва, ул. Гарибальди, д. 16, корп. 2, кв. 121.

ВАННА ИЗ "ПОДРУЧНЫХ" РАСТЕНИЙ

Многие люди, пользуясь моим рецептом, — я народный целитель, — излечились от радикулита, артрита, заболеваний кожи, циститов, бронхита, генитальных воспалительных процессов. Рецепт несложный: в ход идут все подручные растения — хвоя сосны, ветки березы с листьями, листья и корни лопуха, стебли хрена, корни пырея, крапива двудомная или жгучая.

Все это рубим топориком и в равных долях засыпаем в эмалированное ведро по рубцы, заливаем водой, закрываем и кипятим 10-15 минут на слабом огне. Настаиваем 3-4 часа. Далее (а делается это только перед сном) закладываем на дно ванны крапиву слоем 5-10 см, а нытикам — березовые ветки с листьями. Наливаем горячую воду, чтобы можно было сидеть, погрузившись по почки, кидаем 2-3 горчичника, выдерживаем 0,5 часа. Ванная комната должна быть постоянно закрыта. Измеряем температуру воды в ванне, предварительно вылив содержимое эмалированного ведра, доводим ее до 37 градусов. Ставим рядышком часы, в ванне плавают градусник, садимся и осваиваемся. Через 10-15 минут добавляем горячую воду, поднимая температуру на 1 градус. В течение часа доводим ее до 40-41 градуса.

Учитывая, что рецепт очень сильный, за вашим состоянием кто-то должен наблюдать, особенно это касается больных гипертонией или гипотонией, астматиков — чтобы в случае чего оказать необходимую помощь. Сидя в ванне, де-

лайте массаж мышц ног, — это улучшает кровообращение. В процессе процедуры начнется обильное потоотделение, сильное покалывание в области шейных и спинных позвонков — не пугайтесь, это показатель достижения результата: идет отмывание солей. При таком температурном режиме гибнет и патогенная микрофлора. Если у вас перхоть, вымойте голову в этом ароматном настое. Процедура несет огромный заряд бодрости, но, выйдя из ванны, необходимо сразу лечь в постель и как можно лучше укутаться. Потоотделение будет продолжаться еще более часа. Проводить такое лечение надо через день, курс — 10 ванн.

После первых трех процедур вы можете почувствовать значительное улучшение, а можете испытать разочарование. Не останавливайтесь! Настоящий результат будет потом.

Адрес: Царуку Владимиру Анатольевичу, 45000 Молдова, г. Дубоссары, ул. Сергея Лазо, д. 5а, кв. 2.

ОБОШЛАСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ НА ПОЧКЕ

В начале 60-х годов мы из города переехали жить в поселок. Там-то я впервые взяла в руки косу — надо было для коровы сено заготовить. Тяжелая это работа. С непривычки я, можно сказать, надорвалась. К концу дня каждый шаг отзывался сильной болью во всем животе, особенно в правом боку.

В городе меня бы долго обследовали, прежде чем поставить диагноз. А фельдшер в селе сразу сказала: "Опущение правой почки". Видно, многие страдали подобным заболеванием. Порекомендовала простые упражнения, которые спасли меня от операции.

После сна, в кровати, нужно стать на колени, правой рукой обхватить левый локоть, а левой — правый. Голову положить на руки, спину прогнуть вниз. Находиться в таком положении столько, сколько можно терпеть. Появится сильная боль в тех местах, где что-то опущено. После этого нужно осторожно лечь на больной бок и так же осторожно перевернуться на спину. Вытянуть ноги и руки, расслабиться и лежать до тех пор, пока боль не утихнет. Затем перевязать как можно туже живот, начиная делать это снизу вверх. Для этого из хлопчатобумажной ткани сшила пояс 20 см шириной в 2 слоя и длиной в 4 метра. Еще сшила плавки на широком жестком поясе и с такой же застежкой сбоку. Подтянув поясом живот, надевала плавки и все подтягивала еще раз. Все это надо проделать лежа, без резких движений.

После такой гимнастики вставала, занималась домашними делами, огородом. Так продолжалось довольно долго. Однажды я почувствовала, что боль в правом боку ушла, значит, дело пошло на лад.

Но живот надо подтягивать еще 2-3 недели и за это время постараться не много поправиться, для того чтобы почка обросла жиром и как бы приросла. Ее вытянутая ножка такой и останется, но не будет столь болезненной при ходьбе и нагрузке.

С тех пор прошло почти 40 лет. Я несколько раз обследовалась. Мнение специалистов было единодушным — почка встала на место, я ее не чувствую. Вот так я обошлась без операции.

Адрес: Павленко Валентине Дмитриевне, 663430 Красноярский

край, с. Богучани, ул. Октябрьская, д. 147, кв. 1.

КОЖУ ОЧИСТИТ ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК

Прочитала в "ЗОЖ" (№13 (265) за 2004 год) упрек, что некоторые читатели просят не указывать адреса. Задумалась, в чем причина. Ведь я тоже об этом прошу. Дело в том, что в нашем рабочем поселке все друг друга знают, а я пишу о дочери-студентке. Вдруг ровесники, прознав о ее недуге, ранят расспросами... Вот потому и даю свой электронный адрес. Пока. Больше ничего придумать не могу.

Моей дочери 19 лет. И уже 3-4 года не обращаемся к врачам по поводу нейродермита, которым она страдала с рождения. Правда, вначале он назывался диатезом. Какие только диеты дочь не перепробовала, сколько разных курсов лечения прошла — всего не перечести! Руки, ноги, шея были в бинтах — расчесывала до крови. Однажды я ее и к экстрасенсу свозила. Но все оказывалось практически безуспешным.

А помог врач, который делал дочери очередное УЗИ печени и поджелудочной железы. Посоветовал дополнительно проверить желудок. Результат меня ошеломил: выявились гастрит, отек слизистой, дисбактериоз, бульбит, еще кое-что. Поэтому и хочу сказать: кожные заболевания — это зачастую проявления внутренних болезней. Ищите причины!

После того как дочь начала лечить желудок, кожа стала очищаться сама. Мазали уже только кремом "После бритья" с витамином F. Помогли и успокаивающие чаи с мятой, пустырником, валерианой. Знаю, в специальных санаториях Сочи, Анапы подход к лече-

нию болезни такой же: очищение организма, лечебная физкультура, морские ванны, грязи или минеральная вода на больные места.

Однажды, уже в 15 лет, дочь начала поститься. Мы были против, но она выдержала 40-дневный пост. Конечно, похудела, но кожа совершенно очистилась, исчезли даже покраснения. Удивительный эффект был после полного массажа спины и живота. Полезны также клизмы и активированный уголь.

Сейчас дочь ест все, забыли о диетах, вновь появились в нашем доме животные и книги. А вот травяные чаи, продукты, содержащие йод, разные квасы у нас на столе по-прежнему. Мы к ним привыкли.

Адрес: Ольге Боровской, 14087 @ rambler. ru

ОТВАР ОВСА ЛЕЧИТ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

В рубрике "Отзовитесь!" "ЗОЖ" (№ 3 (231) за 2003 год) читательницы Н.А.Максимова из Удмуртии и З.Б.Холматова из Батайска просят сообщить о народных средствах лечения бронхита и бронхиальной астмы. Я им ответила, но, может быть, мой опыт пригодится и другим.

Не знаю, насколько широко известен, и известен ли в народе вообще, рецепт лечения этих болезней, которым я пользовалась, но результат говорит сам за себя: страдала хроническим бронхитом с астматическим компонентом более десяти лет. Несколько раз лежала в разных московских больницах, лечилась в ялтинских санаториях. В одном из них в 1980 году на консилиуме врачей мне предложили сделать операцию — удалить левое легкое. Я отказалась.

В ту пору мне шел 57-й год, и я считала, что еще рано помирать. Тогда-то и нашелся рецепт, который предлагаю читателям "ЗОЖ".

Отмерить по объему 0,5 л овса, хорошо перебрать его, очистив от плевел, и промыть в проточной воде. В 3-литровую кастрюлю влить 0,5 л воды и 2 л сырого молока, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать отмеренную заранее порцию овса (0,5 л), плотно закрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до слабого и кипятить примерно 2 часа.

Полученный таким образом отвар объемом около 2 л светлого-коричневого цвета хранить в холодильнике. Принимать ежедневно на ночь по 1 чашке (150 г отвара) в горячем виде, добавив в него 1 ч. ложку нутряного свиного сала или сливочного масла и 1 ч. ложку меда.

Это лечение требует определенного терпения, продолжать его следует примерно в течение года. Когда же по истечении этого срока я пришла на прием к участковому врачу, она, обследовав меня, не нашла никаких хрипов и сказала, что легкие мои совершенно чистые.

С тех пор прошло больше 20 лет. Сейчас мне 76 и чувствую себя совершенно здоровой, чего и желаю всем читателям "ЗОЖ", который я называю "Окно в здоровую жизнь".

Адрес: Гасиловой Зинаиде Александровне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Кирова, д. 6, кв. 32.

СПЕШУ НА ПОМОЩЬ

В одном из номеров "ЗОЖ" в рубрике "Отзовитесь!" прочла просьбу москвички Н.Г.Барковой помочь ее дочери. Диагноз — демодекоз. Это заболева-

ние кожи лица мучило меня более 30 лет. Сколько и каких только мазей я не перемазала на свое лицо, — и все без толку. Два раза даже невольно сжигала кожу лица. Кожа вскоре нарастала вновь, но и на ней образовывалась сыпь в еще большем количестве.

Помог, как это часто бывает, случай. Довелось мне как-то поехать во Владивосток. И здесь я, конечно же, первым делом стала искать спасение от своей болезни. И, представьте, нашла. В городе прием вел кожник-кореец. Он-то и назначил лечение, после которого я вот уже 10 лет, как забыла о своих мучениях.

Вот суть этого метода.

Прежде всего надо строго соблюдать режим питания, исключив всю острую, соленую и жирную пищу.

Медикаментозные средства: таблетки трихопола принимать так:

10 дней по 1 табл. 3 раза в день. Перерыв — 3 дня.

10 дней по 1 табл. в день. Перерыв — 7 дней.

10 дней по 1 табл. 2 раза в день.

Одновременно следует 3-4 раза в день наносить на лицо мазь "Бензилбензоат" /желательно импортную/.

Обращаю внимание на то, что после нанесения мази и принятия таблеток сыпь на лице может вспыхнуть сильнее прежнего, но не пугайтесь: это естественный процесс восстановления кожных покровов лица, поэтому спокойно продолжайте лечение по указанной схеме.

В зависимости от результата после недельного перерыва курс можно повторить. Мне, например, хватило одного курса — примерно через 2 недели лицо полностью очистилось.

Адрес: Винокуровой Нэллы Викторовне, 633243 Новосибирская обл., Искитимский р-н, с.Завьялово, ул. Совхозная, д. 6.

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛАСЬ ДЕСНА

Пациентов доктора Михайлова объединила общая беда: они все похожи, как говорится, "на одно лицо" по типичным симптомам заболевания.

Гингивит — так называется воспаление десен, которое может развиваться в любом возрасте, охватывая почти всю слизистую оболочку полости рта или в окрестностях 2-3 зубов. При этом десны краснеют, опухают, становятся рыхлыми, хотя должны плотно прилегать к зубам, нередко кровоточат во время еды или чистки. Из-за гормональных изменений во время беременности иногда возникает тяжелая хроническая форма, связанная с большим опухолеподобным разрастанием ткани десны. А у детей, страдающих лейкозом, гингивит иногда служит первым признаком этой болезни.

Но если характерные черты гингивита разнообразием не отличаются, с происхождением его дело обстоит по-другому.

Причины воспаления чаще всего кроются в плохой гигиене полости рта и отложении зубного камня, особенно рядом с плохо очищенными протезами. Воспаление появляется также в ответ на неудачно поставленную пломбу или из-за пользования жесткой щеткой. При тяжелых заболеваниях внутренних органов (например, язве желудка), резком недостатке витамина С (так называемом цинготном гингивите) на деснах возникают язвы и отеки, зубы расшатываются, а изо рта идет гнилостный запах. Авитаминоз, диабет, цирроз печени служат пособниками этого раздражения.

Разрастание десен может быть спровоцировано даже приемом некоторых лекарств, противозачаточных средств и предрасположенностью к инфекциям в полости рта. В первую мировую войну появился

Сегодня в московской клинике "Чудо-доктор", что находится на Школьной улице, 49, своего рода открытый урок. На приеме у врача-стоматолога Виктора Алексеевича МИХАЙЛОВА собрались пациенты с болезнями десен. Это неудивительно, поскольку воспаление десен — широко распространенная проблема. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова тоже оказалась в кабинете доктора и записала его наставления.

термин "траншейный рот", обозначавший болезненное воспаление десен и повышение температуры у людей (особенно курильщиков), переживших стрессовую ситуацию (в бою, на экзаменах).

Лечение, обычно длительное и настойчивое, будет тем успешнее, чем раньше больной обратится к врачу. Сначала предстоит остановить воспалительный процесс, для чего делают специальную жидкую "повязку", снимающую зубные отложения. Затем приступают к лечению. Оно дорогое и долгое, но вы его можете существенно облегчить, прежде всего позаботившись о гигиенических мерах.

Для начала смените жесткую зубную щетку на мягкую. Не пожалейте и выбросьте "лохматую", если щетина разогнулась в стороны. Лучше использовать зубные щетки со скругленной щетиной, но не натуральной, а синтетической.

Откажитесь от импортных паст, в которых содержится много химических реагентов. Предпочтите "Жемчуг". Например, "Новый жемчуг", который делают в Санкт-Петербурге на основе экстракта ламинарии, собираемой вручную на Крайнем Севере. В мире выпускается всего 2-3 похожие пасты, наша — уникальна.

Учитесь чистить зубы по схеме: утром — стандартная паста, вечером — лечебная ("Голубой жемчуг", "Лесная", "Лесной бальзам"), на следующее утро — новый, третий

вид пасты. Такая повторяющаяся триада наиболее эффективна.

Как только тюбик кончается, меняйте тип пасты, чтобы не вызвать привыкания у вредной микрофлоры, всегда готовой приспособиться к неблагоприятным условиям.

Для тщательной чистки щетки бывает недостаточно, надо использовать и специальную зубную нить — флосс. Заменителем ее могут стать шелковые нитки, в том числе синтетические, но никак не хлопчатобумажные.

Надо сказать еще о такой новинке, как недавно выпущенная в Новосибирске (фирмой "Новые медицинские технологии") жевательная резинка "Таежная смолка". В отличие от остальных она не содержит химических компонентов. Благодаря смоле лиственницы и пихты "смолка" имеет ранозаживляющее, дезодорирующее и очищающее свойства. Используют ее не более 10-15 минут.

Народные средства весьма разнообразны. Сельские лекари обычно советуют для укрепления десен полоскать рот рассолом кислой капусты (и есть ее), настоем липового цвета с добавкой 5 г соды, на-

стоем листьев грецкого ореха (по ст. ложке на стакан кипятка), отваром травы лапчатки гусиной. Кровоостанавливающее, обезболивающее и противовоспалительное действие оказывает полоскание 30-минутным настоем измельченных цветков арники, зверобоя продырявленного, календулы, крапивы двудомной, тысячелистника, подорожника, которые готовятся аналогично названным выше. Полезно полоскать рот и лимонным соком, разведенным с водой, водным раствором спиртового экстракта прополиса (20 капель на стакан воды).

Для лечения и профилактики гингивита в десны втирают сок каланхоэ, или смесь меда с солью (1:4), или мазь, полученную из настойки корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) со спиртом (1:5) и глицерина (10:5). Кровотокающие десны рекомендуется также протирать порошком из жженных квасцов и соли. Даже обычный чай (особенно зеленый) помогает приостановить воспалительный процесс. Еще лучше, если есть возможность, баловать себя свежей земляникой, а в ее отсутствие надо есть лимоны.

Если смешать смолотую в кофемолке морскую соль с растительным маслом до образования пастообразной массы, тогда тоже получится целебная мазь для массажа десен. Окуните в нее указательный палец и массируйте по 5 минут перед сном десны: левой рукой с правой стороны, а правой — с левой.

Как видите, домашних средств для ухода за ротовой полостью существует множество. Главное — не лениться, потому что без постоянного внимания гингивит обернется дорогостоящим и длительным лечением. Тем не менее доктор Михайлов еще раз настоятельно рекомендует чаще посещать стоматолога, лучше всего — каждые три месяца, чтобы не упустить возможное начало гингивита и других заболеваний рта.

ЛЕТО – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

Наступил август – последний летний месяц. На Руси в старину его называли густарем – за урожай, которым «густо» одаривал он трудолюбивого землепашца. На дачном участке страда сейчас в полном разгаре – только успевай собирать что созрело да консервировать что осталось от ненасытных домочадцев, родственников и гостей. С этими заботами незаметно подступает близкая осень, завершая звонкую летнюю круговерть.

Корреспондент «ЗОЖ» Любовь Ульянова попросила врача Московской семейной клиники Наталью Васильевну КОСТЮНИНУ рассказать, на что следует обратить сейчас внимание, чтобы завершить дачный сезон в добром здравии и с добрым урожаем.

Самый опасный и коварный недуг, который подстерегает в эту пору безалаберного дачника, – отравление грибами. Кажется, столько писано-переписано об осторожном обращении с грибами, однако каждый сезон медикам приходится повторять прописную истину, смысл которой выражается в двух словах: не уверен – не собирай, не прожарил – не налегай. Если грибники из вас, как говорится, аховые, то, когда дружно усядетесь вокруг сковороды с «боровиками», неплохо, чтобы кто-то из компании несколько ограничил свой аппетит. Думаю, понятно, почему: даже при самом легком отравлении грибами чаще всего приходится вызывать врача. Так вот, чтобы было кому позвонить, а до приезда доктора – оказать первую помощь.

При болях в животе прежде всего промойте желудок слабым раствором марганцовки. Дайте бедняге активированный уголь, чай с мятой, ромашкой или зверобоем, молоко. На живот и к ногам приложите грелки. Категорически запрещается алкоголь! Спиртные напитки, принятые в «целях дезинфекции», усиливают всасывание грибного яда организмом.

После этих процедур часто возникает временное улучшение,

и несчастный с облегчением думает, что отделался легким испугом. Но через 2-3 часа все начинается сначала, причем в более тяжелой форме – с высокой температурой, судорогами, еще хуже – помутнением сознания. Немедленно вызывайте «скорую помощь», если не сделали это раньше, или везите больного в ближайшую больницу! Серьезные отравления грибами, как правило, связаны с нарушениями сердечной деятельности и кровообращения. О печальных последствиях каждый, наверное, не раз читал в газетах.

И еще одно наблюдение. В последнее время все чаще происходят отравления вполне съедобными, порой ценными грибами. Но вопрос в том, где вы их собирали, а точнее – покупали. Ну да – по дороге на дачу прихватили пару кучек у торговца-грибника с обочины шоссе. А подумали, сколько часов эти крепкие подберезовики поглощали выхлопные газы и прочую придорожную гадость от бесконечного потока машин? Бдительные граждане давно перестали покупать даже арбузы вдоль дорог. Что говорить о грибах, которые впитывают вредные вещества, словно губка. Вот почему старую поговорку о том, что всякий гриб в руки берут, да не каждый в кузов

кладут, надо помнить, как дважды два.

Собираясь в лес за грибами или на прогулку, своего любимого Тобика лучше оставьте дома. И не только потому, что может потеряться. К сожалению, в последние годы все больше домашних животных заражаются бешенством от лис, волков, енотов и даже ежей. Собака или кошка, заболев, могут не проявлять агрессии, быть до поры до времени ласковыми и веселыми, как обычно. Но вы можете заразиться этой тяжелейшей болезнью, стоит любимцу вас лизнуть. Вирус бешенства, попав на кожу со слюной, через мельчайшие повреждения, которые могут быть, например, на руках, легко проникнет в организм. Об укусах я уж и не говорю.

Если все же животное укусило или слюна попала на кожу, немедленно промойте рану, место, где оказалась слюна, мылом, желательно хозяйственным, оно – прекрасный дезинфектор. И без промедления обращайтесь к врачу! Имейте в виду – инкубационный период длится от 10 дней до полугода. Не думайте, что если спустя пару недель не заболели, про бешенство можно забыть. Да, вы действительно забудете сей неприятный момент. Но он может внезапно напомнить о себе, и, к сожалению, уже с трагическими последствиями.

Дачникам полезно знать пару простеньких рецептов, которые хорошо помогают при атеросклерозе, гипертонии и вегето-сосудистой дистонии. Возьмите 1 ст. ложку пустырника и стакан белого сухого вина, варите 10 минут, потом 15 минут настаивайте. Принимайте по четверти стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Второй рецепт отлично снимает головные боли различного происхождения. По 1

ст. ложке календулы, пустырника, сушеницы топяной, ромашки, боярышника и спорыша, смешав, заварите в термосе 1 л кипятка. Настаивайте 6 часов, процедите и добавьте в настой 0,5 л водки и 500 г меда. Все как следует перемешайте, принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Теперь о вещах сугубо дачных. Очень часто отдых, работу и урожай портят муравьи. Мы тоже пытались бороться – заливали их гнезда водой, но заметного эффекта не было. Избавились так: насыпали вокруг муравейника 2-3 круга печной сажи, и вскоре он опустел. Конечно, придется стать трубочистом и запастись сажой с зимы, а летом чаще топить баню. Дело это хлопотное, к тому же надо подгадать, чтобы дождь не смыл всю вашу затею.

Некотрые мои знакомые вдоль муравьиных троп кладут листья от кустов помидоров, зубчики чеснока. Чтобы муравьи не забирались в шкафы с продуктами, положите туда веточки бузины, полыни, мяты, дольки лимона, зубчики того же чеснока – насекомым не нравится их запах. Можно приготовить для муравьев приманку. Разведите дрожжи в густую пасту, добавьте немного любого варенья или меда. От этого «лакомства» настырные насекомые погибают. Есть и «мясная» приманка: 2 ст. ложки фарша перемешайте с 1/2 ч. ложки буры, положите понемногу в стеклянные розетки или полиэтиленовые крышки, поставьте вблизи муравейников или муравьиных троп. Рабочие муравьи понесут приманку в гнездо, чтобы угостить ею своих сородичей. Внимательно следите, чтобы на муравьиную «удочку» не попались домашние животные.

И снова о подагре

Такая хитрая, коварная, что "змея подколотная", именем женским наречена – подагра – проскользнет незаметно в тело твое, спрячется в глубинах незнанных, неведомых до поры до времени, и нанесет удар в час урочный. Подкосит, как злою косою, болью невыносимой и лихорадкой, иногда и до 40°C температурой поднимется в теле. Зачастую в большом пальце ноги взорвется. Кожа на пальце покраснеет, сустав разнесет – ходить невозможно. Что ни прикладывай, чего ни пей из лекарств – свое возьмет, дней 10-12 измучает, и снова просветление. Отпустит на время – иногда на месяцы, иногда на годы. Но время тишины безболезненной неотвратимо сужается, и вот ваш лечащий врач, на основе исследованных анализов крови, мочи, ставит вам диагноз: подагра, хроническая форма, подагрический артроз.

Итак, самые яркие симптомы подагры:

- Содержание мочевой кислоты в крови, превышающее 420 ммоль/л у мужчин и 360 ммоль/л – у женщин.

- Наличие тофусов – узелковых образований – в области суставов.

- Наличие кристаллов мочекислотного натрия в синовиальной жидкости, или отложений мочекислотных солей в тканях, обнаруженное при химическом или микроскопическом исследовании.

- Пораженные суставы с внезапными приступами болей.

Даже двух критериев достаточно для точного определения диагноза.

И начинается хождение по замкнутому кругу. Аллопатических лекарств уйма – они помогут на первых порах. Но все эти лекарства с побочными эффектами и зачастую неотвратимо бьют по желудочно-кишечному тракту. Диклофенак, найз, индометацин, гормональные препараты, инъекции антибиотиков в суставные сумки, физиотерапевтические процедуры. А по-

том безутешно по телевизионной программе светит с мировым именем прорицает: "Подагра не излечивается!" Значит, вы "повенчаны" с этой болезнью, значит, это уже ваш образ жизни "присно и во веки веков".

Пришло время оглянуться назад, пройти по коридорам прошлого с ярко горящей свечой своего сознания и найти причину – "Зри в корень!" (Козьма Прутков).

Острые отравления в детстве. Токсическая диспепсия проходит, но оставляет свой след в организме почти навсегда.

Дисбактериоз после сильных антибиотиков. Брожение в кишечнике. Вздутие и метеоризм. Годами улаживание живота своего обильной мясной пищей. Ленивость в пережевывании, непонятная спешка, как при ловле блох, опять-таки беспредметный страх перед голодом – синдром спасенных на плоту в море при кораблекрушении. Через трое суток они уже готовы поедать друг друга, хотя терпеть голод можно 40, а

то и 60 дней, собирая выпавшую с небес росу и попивая собственную мочу. Безмерное количество пива (особенно в последние годы) с разрастающейся фальсификацией этого напитка ради наживы молодых и несмышленных выскочек-бизнесменов, бездумных вредителей.

Затаенные страхи, неуверенность в себе, невозможность отстоять себя, работа, не приносящая радости, зависимость от психопатов, стоящих на высших ступенях иерархии, духовная скудость мышления, заниженная самооценка, согбенные плечи от негативизма – все это причины.

Итак, вы прошли по лабиринтам своего прошлого и выяснили причину: ангины в детстве; обморожения и охлаждения; работа щитовидки – то ли гипер-, то ли гипотиреоз; сниженный иммунитет; частые простуды.

Начинайте с чистки своих авгиевых конюшен. Зачастую причиной всех подагрических бед является недостаточная кислотность, а то и вовсе нулевая. Утром натощак – теплая водичка с лимонным соком, 1 лимон в сутки.

Если кислотность повышена, мучает воздушная отрыжка, изжоги – возьмите на вооружение корень аира или корень лопуха. Ничего, потрудитесь: инструкция приема – на аптечных упаковках; в вестнике "ЗОЖ" опубликованы рецепты.

Для ленивых повторяю: 1 столовая ложка корней – на стакан кипятка. Настоять ночь. Аир кипятить 3-5 минут. Лопух кипятить не надо.

При гастритах, эрозиях в

кишечнике и желудке – корень алтея.

Алтей заливается холодной кипяченой водой, настаивается ночь. Утром можно довести до кипения. Дозу определяйте сами, по своему организму, по своему самочувствию. Начинайте принимать со стакана настоя, разделяя его на три-четыре части, перед едой.

Не забывайте о дополнительном диетическом питании. Если дефекация затруднена – 1 стакан льняного семени (измельчить в кофемолке) + 250 г сливочного масла (лучше от знакомой коровы или сбейте сами из хорошей сметаны). Конечно же, растопить его + 6 желтков круто сваренных яиц + 1 стакан меда + 0,5 литра вазелинового масла (можно и оливкового, но в аптеке, как правило, есть вазелиновое масло). Все смешать, поставить на огонь, довести до кипения – и в холодильник. Принимать по столовой ложке 1 раз в сутки. Будьте терпеливы. Иногда счастье заключается в том, чтобы вовремя "сходить" и получить полное освобождение.

Не забывайте о декопе, то есть о сабельнике, может быть, он – самое главное для вас. Спичечный коробок измельченного растения залить 0,5 л кипятка, дать прокипеть 2-3 минуты, настоять ночь. Принимать по 3/4 перед едой.

Корни таволги. Уникальное растение. Хороши высушенные цветы, но лучше корни: 2 ст. ложки корней залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Дозу подбирайте сами.

И, конечно же, каши в еду в любых вариантах – ежед-



невно, хоть один раз в день.

Овощи. Картофель (лучше печеный) – с растительным маслом, в мундире.

Если же дела с печенью неважные — а это сами определитесь, посмотрите хорошенько на себя голеню или же голеньку: если есть красные звездочки на теле, вроде кровь запеклась точечками — пора печенкой подзаботиться. Значит, пригодится сбор из лекарственных растений:

1. Корень пырея (полно у вас в огороде, а нет огорода и "нету тети" — есть аптека).

2. Спорыш (в аптеке и под ногами).

3. Бессмертник (в аптеке) — поддержит сердце, почки, нервы успокоит, желчь погонит.

4. Укроп (семена) — успокоит бурление, погонит газы, нормализует кровяное давление.

Все — в равных частях. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Принимать по 3/4 стакана перед едой. Пить долго, без перерыва.

Не забывайте про мочеиснуение. Выбирайте вспомогательные средства для поддержки кальция, кальция, магния: олиговит, аэровит, яичная скорлупа, панангин.

Нервишки пошаливают — вспомните про валериану.

При атакующих болях, при острых приступах подагры — компрессы на суставы. Например, такой: простокваша с четырьмя таблетками аспирина — сначала мед, затем порошок из аспирина, сверху холодный компресс из простокваши (можно применить творог). Как нагреется, компресс менять. Нет средств? Тогда используйте столовый уксус с водой в пропорции 1:3.

Температура? Под мыш-

ки, к паховым железкам, на шею делать примочки: марлечку, сложенную в несколько раз, или ветошку смочить в 9%-ном уксусе, разведенном водой в пропорции 1:5. Как нагреется или высохнет ветошка, сделать свежую примочку.

Конечно, трудно, но надо поработать. Нечего ждать у моря погоды. Я своим близким даже спать не даю, пока не справлюсь с приступами.

Можжевельные ягоды: 2 чайные ложки на 0,5 л кипятка. Стакан настоя выпить при начале приступа. Укутаться для потоотделения — как мокрая мышка станете; одежду поменять. Через 6 часов выпить еще стакан настоя. И так — до прекращения приступа. А в дальнейшем можно принимать 10 ягод, просто разжевывая их и глотая, по 2—5 раз в сутки для профилактики вместе с выбранным вами настоем корней или сборов лекарственных трав.

Когда-то в аптеках было полным-полно семени цитварной полыни. К сожалению, сейчас я не встречаю этого замечательного средства. Если же у вас есть хоть какая-то возможность приобрести его, то чайная ложечка семени, сваренного в стакане молока, настолько облегчит ваши страдания, что подагра лишь изредка (через годы) чуть-чуть робко шевельнется и затихнет. Но надо два года пить такое молоко по полстакана утром и вечером после еды.

О диете. Два дня в неделю (в среду и пятницу) — полный голод. Лишь вода и травы. Мясо есть редко, уж если совсем невозможно.

Мощное вспомогатель-

ное средство — пережженные кости крупного рогатого скота. Килограммов пять-шесть в жестяном ведре на целые сутки поставить у газовой горелки какой-нибудь кочегарки, на периферии. Форму свою такие пережженные кости сохраняют, но дотронешься — рассыпаются в порошок. Так вот, такой порошок принимать по 1 столовой ложке в сутки долго, долго — годами. Это хороший адсорбент.

Чечевичный суп — хотя бы два раза в неделю.

Репка, топинамбур, печеная свекла, печеная капуста, моченые яблоки.

Овес! В любом виде. Сушеные стебли при его цветении и молочной спелости — стакан варить в литре молока (можно и на воде), томить на водяной бане 1 час, а то и полтора. Пить по три стакана в день. Долго.

Зерно — то, чем кормят лошадей: 2 кг на 6 литров воды, томить 5 часов на медленном огне с открытой крышкой. Пить опять-таки по стакану 3 раза в день. В "голодные" дни пить вместо еды.

При приступах: не "жрать!", забыть о еде. Представьте себе, что вы ее, "проклятую" подагру, кормите и лелеете.

На Руси эту болезнь считали недугом богатеев. Хотелось бы знать, почему?

Читайте внимательно статьи о травах, изучайте себя, найдите свое сокровенное. Настоящий человек рожден "воином" — должен сражаться со всякой нечистью, в том числе со своими болезнями и страстями. А главный помощник ему в этом — сам Господь Бог.

Я вспомнил, что древнегреческий философ Платон (428-348 гг. до н.э.) говорил: "Человек, дарящий счастье другим, сам становится счастливее". Вот почему я утверждаю, что творческий коллектив "ЗОЖ" в течение почти 12 лет — в самые трудные годы жизни — периоды "перестройки" дарит жожецам счастье своими открытиями и поисками, внушает веру в возможность возвращения здоровья, преодоления недугов.

Адрес: Бабичеву Ф.Ф., 392005 г. Тамбов-5, ул. Астраханская, д. 186, кв. 54.

Борьба с болезнями — длительный процесс. Говоря языком военных, враг силен. Назовем рецепты условно: пехота, артиллерия, танки. Пехота, которую вы решили применить, ничего не сделает, если она сидит в окопах по уши в грязи. Артиллерия тоже погрозится и танк не пройдет. Поэтому начинать надо с чистки организма. Только после этого надо использовать первый рецепт. Как правило, крепости с первого раза не берутся. Включаем второй, третий рецепт — победа придет.

Адрес: Гусеву Михаилу Яковлевичу, 155804 Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Фомина, д. 2.

Раньше у меня часто бывали обморочные состояния, а все лечение оказывалось бессильным. Решила заниматься в группе здоровья, мне стало значительно легче, и я поняла, что спорт для меня необходим и неизбежен. Теперь на работу и с работы хожу пешком, каждый день — контрастный душ, и чувствую себя прекрасно.

Пусть болезнь меня
не гложет,
"ЗОЖ" друзей найти
поможет.

И тогда наверняка
Обломаем ей рога.

Адрес: Солодовниковой Людмиле Вячеславовне, 658837 Алтайский край, г. Яровое, ул. 40 лет Октября, д. 1, кв. 31.

"ЗОЖ": Внимание, друзья! Клара Доронина по понедельникам с 12.00 до 16.00 (время московское) выразила согласие отвечать на вопросы читателей по телефону: 215-39-26.

С РЕЦЕПТАМИ ПРИШЛИ ЗДОРОВЬЕ И ДРУЗЬЯ

"ЗОЖ" — мой лекарь, друг, товарищ и брат. Очень жалею, что узнала о нем только в 2000 году — от нашего врача Валентины Дмитриевны Зарубиной. Принимаю вестник целителем, как есть, и, думаю, менять в нем ничего не нужно, пусть остается газетой для простого народа. А наше дело — приумножать число подписчиков, что мы и будем стараться делать.

Про себя скажу: если бы не советы зожевцев, мои дела выглядели бы куда плачевнее! Благодаря рецепту Ирины Филипповны Козак из деревни Трясучая Красноярского края ("ЗОЖ" №20 (176) за 2000 год) подлечила сердце настоем калины, шиповника и боярышника, реже стали приступы аритмии и стенокардии. Пила настой два года, за калиной дважды ездила в Красноярский край.

Хочется выразить безмерную признательность доброй, милой женщине Альвине Павловне Максименко из города Рославль Смоленской области, которая за небольшую плату выслала мне для приготовления настойки против тромбоза 2 кг крупных, свежих каштанов, — все сделано чисто, аккуратно, с душой, и плата вполне приемлемая, "пенсионерская". Вестник обязывает держать, так сказать, марку честности, порядочности. А иначе грош нам цена.

Ну а в заключение по примеру зожевцев хочу внести свою лепту в копилку народной мудрости. Рецепт получен от добрых людей, но неоднократно проверен на близких. Это мазь от нарывов, пролежней, царапин,

фурункулов, гнойных ран, ожогов, обморожений. Возьмите горсть еловой серы (не беда, если в ней будут кусочки коры), 100 г пчелиного воска, 0,5 л любого нерафинированного масла, 10 "донцов" лука (срежьте нижнюю часть луковицы с шелухой). В эмалированную кастрюлю влейте масло, как закипит, добавьте серу и воск. Варите на медленном огне 1 час. После 30 минут варки побросайте по одному "донцу" лука. Все сразу не кладите: отвар запенится и может "сбежать" из кастрюли. Если пены много, собирайте ее ложкой, а по мере остывания вновь опускайте в кастрюлю. Спустя час отвар снимите, немного остудите и разлейте по баночкам через 3-4 слоя марли. Мазь застынет на воздухе, будет желтого цвета, нежной консистенции, с приятным запахом. Применяется обычно, как любой аналогичный препарат.

Адрес: Прибыловой Людмиле Архиповне, 665660 Иркутская обл., Нижнеилимский р-н, п/о Видим, пос. Каймоново.

ИЗЛЕЧИЛАСЬ МОЛОКОМ

Года четыре назад я лежала в больнице с парапроктитом, сделали операцию. Три месяца потом мучилась от перевязок, дискомфорта, еле-еле восстанавливалась. Не так давно снова появились неприятные симптомы. В больницу ужасно не хотелось, стала пробовать лечиться сама. И была очень удивлена, когда избавилась от недуга за несколько дней.

Делала вот что. Кипятила молоко, добавляла чеснок, иногда лук, траву зверобой, выливала в таз, садилась и грелась. Когда отвар остывал, подогревала. Также делала теплые компрессы из

календулы с перекисью водорода, зверобоя, тертого лука, чеснока, моркови, свеклы, мазала медом. Словом, все, что могла, в ход пустила. И ведь рассосалось!..

И еще один рецепт: когда беспокоит герпес, смазываю его серой из ушей или от спички. Помогают также зубная паста, корвалол, пихтовое масло. При насморке промывайте нос водой с содой, солью, медом. Можно и зеленым чаем.

А читателей "ЗОЖ" прошу посоветовать, как избавиться от горба, который начал расти в результате сутулости и сколиоза. Помогите, ведь мне всего 35 лет.

Адрес: Шустовой Наталье, 610044 г. Киров, а/я 1134.

"...И ДУМАТЬ О КРАСЕ НОГТЕЙ"

После опубликования в "ЗОЖ" (№10 (262) за 2004 год) моего рецепта "Расправился с язвой, радикулитом, ногтевым грибком", ко мне хлынул поток писем с просьбой рассказать о лечении последнего недуга. Кому-то я написал, но по состоянию здоровья всем ответить не могу. Поэтому решил обратиться к читателям через редакцию.

Конечно, самый верный и эффективный способ — удаление больных ногтей хирургическим путем. Более долгий — лечиться в поликлинике, выполняя все рекомендации врача. Однако надо учесть, что не все ногти после лечения будут расти хорошо, могут быть и уродливые. Это зависит от степени их поражения.

Если под ногтем образуется мягкий нарост, надо постоянно парить ноги, срезать и вычищать из-под ногтя все, что мешает ему расти и как бы отделяет его от здоровой части пальца. Пос-

ле такой процедуры смажьте ноготь препаратом, назначенным врачом, или смочите уриной (лучше теплой) конец толстого носка и наденьте его. Заверните полиэтиленом, сверху еще один носок — для фиксации компресса. Не снимайте до отхода ко сну.

Перед сном ноги попарьте, ногти вновь почистите, смажьте спиртовой настойкой прополиса или йода. Такие процедуры делайте изо дня в день, проявляя настойчивость и терпение. Результат придет.

У меня случай был серьезный, я поздно обратился к врачу. Обувь носил больших размеров, так как была сильная боль. Сейчас от нее избавился, но компрессы и обработку ногтей продолжаю, поддерживаю их в приличном состоянии.

Адрес: Трофимову Василию Васильевичу, 192915 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 46.

МЫЛО ШПОРЫ ЗАТУПИЛО

Много было в "ЗОЖ" рецептов лечения шпор. Я знаю такой, о котором пока не писали. Настругайте хозяйственное мыло, добавьте воды и поставьте на огонь, чтобы мыло растворилось до густоты желе. Затем, пока не остыло, ложкой наложите эту массу на 3-4 слоя марли, чтобы хватило на всю ступню. Забинтуйте ногу, наденьте полиэтиленовый мешочек и теплые носки. Такой компресс из мыла делайте каждый вечер до излечения. Проверено на себе — помогает.

Адрес: Сверак Валентине Игнатьевне, 682890 Хабаровский край, Ванинский р-н, п. Октябрьский, ул. Вокзальная, д. 6, кв. 40.

БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ

Только сейчас, когда осталась без родителей, умер муж и обострились болезни, решила взяться за здоровье. Врач выписал кучу лекарств, но от них я стала полнеть. Вспомнила про советы моей бабушки, начала заниматься зарядкой, обливаться холодной водой, купаться в море, перестала есть мясо, больше ем овощей и фруктов. Утром просыпаюсь, улыбаюсь и говорю себе: здравствуй, хорошая моя, и будь здорова!

Бабушка меня лечила травами. От усталости обливала отваром полыни, парила ноги, давала пить полынь при расстройстве желудка и дизентерии — 1 чайную ложку. При аллергии заваривала листья топинамбура и ополаскивала меня этим настоем. А для кожи делала крем. Смешивала 200 г сливок, 1 желток, 20 г спирта и сок одного лимона. И накладывала эту смесь на лицо. Бабушка прожила 95 лет и до самой старости хорошо выглядела. Вот и вам желаю быть здоровыми и красивыми!

Адрес: Петровой Ирине Борисовне, 353681 Краснодарский край, г. Ейск, пер. Приморский, д. 35.

ПРО ГЕРАНЬ И ЭВКАЛИПТ

Чтобы понизить давление, нужно сидеть рядом с геранью или привязать ее листик к запястью, где пульс. А если болит зуб или ухо (при отите), разомните листик в ладонях и приложите к зубу или вложите в ухо — боль пройдет. При радикулите надо сделать компресс из герани. Это растение помогает также при катаракте: ежедневно зака-

пывайте в уголок глаза 1-2 капли сока листьев и цветков.

Еще расскажу, как можно бросить курить. Залейте 1 ст. ложку листьев эвкалипта 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, затем добавьте 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку глицерина. Принимайте по 1/4 стакана 7 раз в день. Курс лечения — месяц. Этот рецепт помог многим моим друзьям избавиться от вредной привычки.

Панфилова Н.О.
Саратовская обл.

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ ТРОФИЧЕСКУЮ ЯЗВУ

В "ЗОЖ" (№11 (263) за 2004 год) Валентин Семенович Петров из города Галича спрашивал, как излечить трофическую язву с выделениями жидкости. Я ему ответила лично, но потом подумала, может, еще кому пригодится, и написала в редакцию.

Этот рецепт использовал мой 75-летний отец. Страдал язвой несколько лет, хотя сам был врач. Кроме мази Вишневского, ему ничего не предлагали. Я повезла отца в одну московскую поликлинику на прием к профессору. Профессор предложил метод, при помощи которого отец избавился от язвы за три недели. Вот что он делал.

Рану надо очистить по краям салфеткой или тампоном, смоченным стерильным 2%-ным раствором Solutio Pyoctanini. Затем на рану наложить в 2-3 слоя стерильные салфетки, на них стерильную резиновую губку (продается в аптеках), разрезанную пополам вдоль, чтобы толщина была 1-1,5 см. Губку накрыть еще 2 слоями стерильных салфеток и закре-

пить стерильным бинтом. Повязку не снимать 3 дня. Процедуру повторить 3-4 раза. Губки выбрасывать или кипятить для следующего применения. Салфетки всякий раз брать новые, стерильные. Губка вытягивает выделения из раны, обеспечивая появление новых клеток по ее краям.

Далее. После обработки краев раны 2%-ным раствором Solutio Pyoctanini стерильной салфеткой наложить — опять же по краям — очень тонким слоем мазь локакортен. Далее все делать, как и прежде, но только на этом этапе повязки следует менять чаще, через день. И так до заживления.

На четвертую неделю рана у отца затянулась. Когда мы вторично приехали к профессору, он одобрил наше лечение и сказал, что в третий раз можем не приезжать: необходимости не будет. Так и получилось. Отец вылечил ногу, прожив после этого более 10 лет. Спустя какое-то время я рекомендовала этот рецепт одному сотруднику — у него была язва голени. Он тоже вылечился. Вот и Валентину Семеновичу желаю удачи!

Адрес: Малофеевой Людмиле Ивановне, 143003 Московская обл., г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 45, кв. 42.

ЛЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТ ДИЕТА

Колит почти всегда сопровождается ноющими болями в низу живота. Есть хороший рецепт избавления от этого недуга. Заварите в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея, ромашки. Пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа, примерно 7-8 раз в день. После 1-3 месяцев (по самочувствию) дозу со-

кратите, а промежутки между приемами настоя удлините. Средство безвредное, но важно соблюдать диету.

Исключите жареное, слишком горячую и холодную пищу, свинину, говядину, другие темные сорта мяса, сырые овощи и фруктовые соки (фрукты есть можно, предварительно почитив), острые специи и пряности, кофе, свежий хлеб, меньше пейте жидкости. Увы, болезнь серьезная, потому требует ограничений и продолжительного лечения.

Адрес: Мелехиной М.А., 354071 г. Сочи, ул. Новоселов, д. 7, кв. 25.

ПРО БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ И КОМПРЕСС ОТ БРОНХИТА

Вестник "ЗОЖ" выписываю четвертый год. За это время сагитировала подписаться многих своих знакомых. Хочу поделиться двумя рецептами из собственного опыта. Первый — как избавиться от бронхита.

Возьмите по 1 ст. ложке муки, сухой горчицы, меда, водки, сока алоэ, любого нутряного жира (например, свиного, барсучьего). Если жира нет, подойдет нерафинированное подсолнечное масло. Все смешайте, подогрейте на водяной бане. На спину больному положите слой марли, область легких смажьте смесью, накройте сверху еще одним слоем марли, затем полиэтиленовой пленкой и теплым платком. Хорошо бы перебинтовать эластичным бинтом, чтобы повязка не сдвинулась. Оставьте компресс на ночь. Не бойтесь, ожога не будет, только кожа слегка порозовеет. Такую повязку можно

лепять и на грудь, но только не на область сердца.

Процедура помогает удивительно быстро. Достаточно сделать пару раз, и даже застарелый бронхит и кашель пройдут.

И второй совет. У многих женщин в первый день месячных, как правило, сильно болит низ живота. Избавиться от боли можно с помощью настойки березовых почек. Залейте один стакан почек 0,5 л водки, настаивайте до коньячного цвета. В первый день месячных выпейте 1 ст. ложку настойки — боли проходят через 10-15 минут.

В свою очередь, хочу спросить у читателей совета, как снимать боль в парализованных конечностях. У меня мама и отец — после инсульта, оба не ходят. У мамы сильно болит нога, никакие растирки не помогают, настойка сабельника сняла боль только на время. Если кто смог избавиться от подобного, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Макаренко Алевтине Константиновне, 655145 Хакасия, Усть-Абаканский р-н, с. Чапаево, ул. Набережная, д. 16/1.

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Мне 76, три года выписываю "ЗОЖ", но пока не встречал такого рецепта. Уровень сахара у меня достигал иногда 12. Мне посоветовали пить настой липового цвета вместо чая (2 столовые ложки на 2 стакана кипятка, настаивать полчаса). За 4 дня сахар снизился до 7. С тех пор уже много лет периодически принимаю липовый настой и чувствую себя нормально.

Готовлю я и отвар. В трехлитровую кастрюлю

кладу 1-2 стакана липового цвета, заливаю горячей водой доверху, кипячу 10 минут. Остужаю. Когда отвар становится теплым, процеживаю и разливаю в пластмассовые бутылки. Храню их в холодильнике и пью по полстакана, когда хочется утолить жажду. Выпив весь заготовленный отвар, делаю перерыв недели на три. Затем снова повторяю курс.

Адрес: Марисию Сергею Александровичу, 352147 Краснодарский край, Кавказский р-н, ст. Казанская, ул. Гоголя, д. 260.

ВЫДЮЖИМ ВМЕСТЕ!

Уже несколько месяцев прошло, как в "ЗОЖ" (№4 (256) за 2004 год) напечатали мое письмо о ревматоидном артрите. До сих пор идут письма: в одних люди просят рассказать о лечении недуга подробнее, в других предлагают свои рецепты. Мой опыт убедил меня в том, что в борьбе с любой болячкой важно уметь переключиться на что-то другое. Например, я очень люблю вязать. Из-за своего артрита забросила вязание. Когда же вновь взяла в руки спицы, почувствовала, что пальцы меня не слушаются, руки болят так, что выступают слезы. Месяц я как бы училась вязать снова. Потом два года вязала носки, но над самым первым носком трудилась аж три месяца. В итоге — пальцы правой руки начали сгибаться.

Для лечения ревматоидного артрита я использовала плоды маклюры, что растет у нас в Краснодарском крае. Они желтого или зеленого цвета, бугристые, размером с апельсин или грейпфрут. Их режут, сушат, заваривают — 1 ст.

ложка на стакан кипятка. Лучше заваривать в термосе, настаивая 3-4 часа. Пить по трети стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Можно приготовить растирку: горсть высушенной маклюры залить водкой, настаивать 21 день. Одновременно с приемом внутрь полезно растирать ею больные суставы 2 раза в день. Извините меня, но выслать маклюру, дорогие мои, не могу, я инвалид первой группы. Маклюру собирают в октябре-ноябре, ее продают на рынках.

В заключение хочу поделиться рецептами лечения ревматоидного артрита, которые прислали читатели.

Т.Н.Савенкова из Тулы: 2 чайные ложки листа брусники залить стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут, затем процедить. Пить по глоточку в течение дня. Второй рецепт: свежую полынь истолочь до появления сока, смешать с таким же количеством простокваши и прикладывать на больные суставы. Хорошо помогает мазь: по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда — смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Лариса Трофимовна Красильникова из Самары: 200 г девясила залить 2,5 л воды, потомить в русской печи до объема 2 л, затем добавить 300-400 г меда. Начинать пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Спустя несколько дней при хорошем самочувствии увеличить до 3 раз. Затем можно принимать по 50 г на один прием. Есть побольше свежей моркови. Лариса Трофимовна рекомендует также делать растирание больных мест:

набрать 1 стакан отростков проросшей картошки длиной до 1 см, хорошенько их вымыть, слегка просушить на тряпочке, залить бутылкой денатурата, водки или самогона. Настаивать 21 день в темном месте. Натирать на ночь, утепляя затем растертые суставы. Утром боли исчезнут.

Жанна Даниловна Челнокова из города Радужного Владимирской области прислала такой рецепт. стакан скорлупок кедровых орехов парить 2-3 часа в 1 л воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л.М. Щербина из Ижевска: 200 г хорошо промытого щеточкой адамова корня перекрутить на мясорубке или натереть на терке, залить 0,5 л водки или самогона. Настаивать 2-3 недели. Натирать этой настойкой больные места.

Н.А. Малышева из Владимира: нарезать корни лопуха, сложить в банку и доверху залить водкой на 3 см выше корней. Настаивать в темном месте 21 день, периодически встряхивая. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Дорогие зожевцы, спасибо всем за присланные рецепты, за вашу искреннюю заботу. Извините, что не смогла всем ответить. Но главное — у меня появилось много друзей, я уже не одинока.

Адрес: Невзоровой Людмиле Николаевне, 353544 Краснодарский край, Темрюкский р-н, п. Веселовка, ул. Советская, д. 10, кв. 1.

САБЕЛЬНИК — ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Когда-то этот рецепт я отыскала в "ЗОЖ" (№8 (116) за 1998 год), его автор — В.П. Кузнецов. Поскольку



метод оказался эффективным, а сабельника у нас много, я вылечилась. Думаю, полезно знать о хорошем средстве и другим зожевцам.

Возьмите 120 г измельченного корня сабельника (по объему это пол-литровая банка), разделите на три части по трем пол-литровым банкам и залейте их все водкой. Поставьте заготовку на 21 день в темное место, затем процедите получившееся лекарство через четырехслойную марлю и пейте по столовой ложке за 30 минут до еды трижды в день. Вот и все, о радикулите можно забыть.

Адрес: Кудиновой Зинаиде Ермолаевне, 152610 Ярославская обл., г. Углич, Ярославское шоссе, д. 7 а, кв. 38.

ОБХОДИМСЯ БЕЗ ПРИВИВОК

Недавно прочитала в одной газете, что теперь делают платные прививки от гриппа, и они стоят не дешево. Мы ни разу не делали этих прививок, и между тем вот уже 10 лет никто в нашей большой семье гриппом не болеет. Расскажу, как это удастся.

Как только начинается "сезон" этой коварной болезни, я ставлю на плиту кастрюлю с 2-3 л воды. Как закипит, бросаю головку мелко нарезанного чеснока, накрываюсь полотенцем и хорошенько дышу паром. Такую ингаляцию делаю утром и вечером для профилактики. Воду можно использовать 2-3 раза. В случае чего добавляю еще головку чеснока. И так, пока не закончится эпидемия гриппа.

Еще дам рецепт заварки замечательного лечебного и омолаживающего чая. Возьмите по ложечке листа черной смородины, ду-

шицы и белоголовника (таволги вязолистной), залейте кипятком, и получится чай, перед которым все импортные просто меркнут! Это не просто великолепный напиток, но и лекарство от многих болезней. Даже тех, о которых вы не подозреваете. Травы можно сушить на зиму, а летом, конечно, заваривать свежие.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353 Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Трясухая, Еловское о/с.

ЭФФЕКТ САМО- БИЧЕВАНИЯ

Познакомившись в "ЗОЖ" (№7 (259) за 2004 год) со статьей "О методе доктора Копылова", я подумал, что "внешние болевые воздействия", о которых идет речь, совпадают с моими. Мне 80 лет, и, возможно, я бодрствую именно благодаря выполнению этих специальных упражнений. А началось все в далеком 1943 году.

При штурме проволочно-го заграждения в Ростовской области, когда был дан сигнал атаки против окопавшихся немцев, меня ранило. Пуля вошла в правое плечо и вышла ниже левой лопатки, прошла насквозь, не задев позвоночник. После госпиталя я снова отправился на фронт и в январе 1944 года получил новое ранение. До сих пор в левом плече "храню" три минных осколка. Так я стал инвалидом. С течением времени боли в спине усилились, повторная госпитализация не помогла. Каждую зиму очень сильно мерзла спина — место у позвоночника между лопатками.

С 1983 года я попробовал удары палкой по этому месту. Сначала легонько, потом сильнее, как мог вы-

терпеть. И понял, что нашел замечательное лекарство. Сейчас я колочу себя и по другим болезненным местам. Использую колушки различной массы и размера. Выполняя, таким образом, самомассаж, пускаю в ход и кулаки. Ошутив благотворное влияние "самобичевания", стал использовать статические болевые нагрузки. А иногда в прямом смысле слова бьюсь головой о стену или о ствол дерева. Стараюсь делать это без свидетелей, чтобы не сочли "чокнутым".

Конечно, хотелось бы узнать побольше о методике доктора Копылова и тех, кто применяет подобные упражнения.

Адрес: Ковбасюку Валентину Васильевичу, 117535 г. Москва, 3-й Дорожный проезд, д.7, кор.1, кв. 24.

ТЕТУШКИН РЕЦЕПТ

Мой муж страдает позвоночной грыжей. От перспективы операции на позвоночнике супруг был в шоке.

Помогла моя тетушка. Она посоветовала средство от недуга — конский жир. Мы попробовали и теперь можем подтвердить, что больного действительно спасает такой компресс. Разумеется, если не поднимать тяжестей и не делать резких движений. Не буду говорить, что окончательно излечивает, но, во всяком случае, облегчает самочувствие человека на несколько месяцев.

Поделюсь тетушкиным рецептом.

Уложите конский жир равномерно тонкой стружкой в один слой на целлофановую или полиэтиленовую полосу 10x4 см. Если жир из морозилки, дайте ему согреться, а потом прикройте фланелевой или

ситцевой тканью и закрепите компресс пластырем.

Облегчение наступит через час-два. А компресс снимите через 1-2 суток.

Я научила этому методу нескольких знакомых, страдающих болями позвоночника. Теперь они разделяют мое мнение, что таким образом человек обретает шансы избежать операции: у всех, кто делал компресс, заметно уменьшились боли.

Адрес: Буйкевич Нине Степановне, 629800 г. Ноябрьск-10, ул. Исследователей д. 20 д, кв.1.

ПРОСТУДА МЕНЯ НЕ БЕРЕТ!

Мои методы профилактики простудных заболеваний немного отличаются от тех, что печатались в "ЗОЖ". Я делаю перцовую настойку (на 50 г самогона один красный жгучий перец) недельной выдержки (от бани до бани). Перед баней натираю голову этой настойкой, надеваю целлофановый мешочек и покрываюсь теплым платком. Хожу, таким образом, час-полтора, потом мою голову. И простуда меня не берет вот уже пять лет!

А своих простудившихся и кашляющих домочадцев и знакомых лечу с помощью "тройного" одеколона. Наливаю в рюмку теплой кипяченой воды, добавляю 10 капель одеколона и даю выпить. Запить эту смесь можно чем угодно, что есть под рукой — чаем, водой. Принимать мое "лекарство" надо трижды в день, лучше до еды. Оно прекрасно заменяет "химию".

Адрес: Ануфриевой Раисе Васильевне, 413330 Саратовская обл., с. Питерка, ул. 2-я Мелиоративная, д. 6/1.

Мне 68 лет, два года страдаю болезнью Бехтерева, сколиозом поясничного отдела и гипертонической болезнью. Посоветуйте, как можно вылечиться?

Адрес: Ширшиной Р.М., 470070 Казахстан, г. Караганда, пр-кт Республики, д. 30, кв. 75.

Возможно ли народными средствами вылечиться от разноцветного лишая?

Адрес: Трофимовой Е.Г., 423830 Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Пушкина, д. 12, кв. 46.

Подскажите, как можно избавиться от кондилом?

Адрес: Лепехиной Татьяне Васильевне, 622042 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Победы, д. 46, кв. 4.

В левой почке обнаружен коралловидный камень, правая почка плохо работает. Хирургические вмешательства противопоказаны. Пожалуйста, посоветуйте народные средства.

Адрес: Тулиной В.М., 142804 Московская обл., Ступинский р-н, с. Белопесочное, д. 34.

Прошу откликнуться тех, кто смог народными средствами снизить содержание лейкоцитов в крови. Диагноз: хронический лейкоз.

Адрес: Жилич Тамаре Ивановне, 354340 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Ульянова, д. 80, кв. 37.

Мне 26 лет. Отзовитесь, кому удалось избавиться от камней в желчном пузыре. Хотелось бы обойтись без операции.

Адрес: Борисовой Наталье Вадимовне, 660005 Красноярский край, г. Красноярск, ул. Металлургов, д. 34, кв. 79.

Подскажите, как можно избавиться от фиброзного наслоения внутри мочевого пузыря народными средствами? Мне 60 лет.

Адрес: Емельяновой Любови Евгеньевне, 630120 Новосибирская

обл., г. Новосибирск, ул. Пархоменко, д. 124, кв. 74.

Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт лечения обширной лейкоплакии матки и дисбактериоза вульвы.

Адрес: Исмашиловой Риме, 450009 Башкирия, г. Уфа, ул. Проспект Октября, д. 18/2, кв. 25.

Внучке год и 10 месяцев, страдает двухсторонним пиелонефритом, пузырно-мочеточным рефлюксом, мастопатией, дисбактериозом, увеличением грудных желез и запорами. Помогите!

Адрес: Домантович Людмиле Васильевне, 680041 Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Матэ Залки, д. 54, кв. 70.

Сыну 37 лет, страдает атрофическим изменением мозга и ассиметричной комбинированной гидроцефалией. Почти не ходит. Посоветуйте, как ему помочь и приостановить разрушение нервных клеток головного мозга?

Адрес: Лаврушкиной Зинаиде Сергеевне, 443066 Самарская обл., г. Самара, ул. Запорожская, д. 13, кв. 114.

Прошу откликнуться тех, кто страдал герпесом в крови и смог излечиться.

Адрес: Латте Наталье Леонидовне, 403018 Волгоградская обл., Городищенский р-н, п. Котлубань, ул. Степная, д. 2.

Мужу 50 лет, диагноз: саркоидоз II степени внутригрудных лимфоузлов и легких. Кто знает, как можно избавиться от этого заболевания, отзовитесь!

Адрес: Ефимовой Н.А., 105264 г. Москва, ул. Верхняя Первомайская, д. 59/35, кор. 3, кв. 10.

Откликнитесь, кто сталкивался с острым рассеянным энцефалитом и может что-то посоветовать.

Адрес: Лысовой Э.Л., 454081 Челябинская обл., г. Челябинск, пр-кт

Победы, д. 115, кв. 96, e-mail: babaema@hotmail.com.

Дочери 3,5 месяца. В возрасте 1 месяца у нее начался запор. Помогите советом.

Адрес: Макаровой Ю., 117342 г. Москва, ул. Введенского, д. 9, кв. 3.

Поделитесь советами и рецептами, которые помогают при лечении болезни БАС (боковой амиотрофический склероз).

Адрес: Ирине, 155410 Ивановская обл., г. Заволжск, ул. Калинина, д. 29, кв. 110.

Дочери 4 года, хронический ячмень на глазу (холязиум), перенесла операцию, но ячмень появился снова. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Цараховой Альбине, 362015 Алания, г. Владикавказ, ул. Зангиева, д. 66.

Мне 15 лет. Посоветуйте, как можно избавиться от многочисленных бородавок на руке? Их количество постоянно увеличивается.

Адрес: Филипповой Наташе, 433876 Ульяновская обл., Новопасадский р-н, с. Троицкий Сунгур.

Сыну 18 лет, диагноз: микробная экзема, осложненная пиодермией. Возможно ли это вылечить народными средствами?

Адрес: Виноградовой Вере Павловне, 606910 Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Г. Веденина, д. 74 «А», кв. 10.

Бабушке 65 лет, перенесла операцию по удалению большого и среднего пальцев на правой ноге. Рана гноится, не заживает, болит. Откликнитесь, кто знает, как можно вылечить народными средствами.

Адрес: Бобко Валентине Васильевне, 665717 Иркутская обл., г. Братск, ул. Мира, д. 41, кв. 65.

Мне 41 год, немеют и отнимаются руки. Уколы, прописанные невропатологом, не помогают. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Кулигиной Светлане Степановне, 627366 Тюменская обл., Аромашевский р-н, с. Новоберезовка.

Отзовитесь те, кто знает, как вылечить опоясывающий лишай и межреберную невралгию.

Адрес: Мартовой Татьяне Васильевне, 352120 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Меньшикова, д. 106 «Б», кв. 17.

Сыну 17 лет, хондромалиция (расплавление) хряща, синовит. Возможно ли его вылечить народными средствами?

Адрес: Черноволовой Елене Дмитриевне, 249091 Калужская обл., г. Малоярославец, 1-й Калужский пер., д. 5.

Мне 72 года, врачи поставили диагноз: глоссалгия (болезнь языка). Подскажите, как вылечиться народными способами?

Адрес: Юнусовой Галине, 671701 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Парковая, д. 6, кв. 84.

Мне 30 лет, диагноз: надъядерный паралич с нарушением функций голосовых связок (изогнута трахея, уплотнения, затруднено глотание). Можно ли вылечить народными средствами?

Адрес: Максимовой И.А., 117534 г. Москва, ул. Чертановская, д. 54, к. 2, кв. 68.

Мне 46 лет, уже 20 лет болею туберкулезом легких. Перепробовал все, операцию делать бесполезно, так как поражены оба легких. Есть ли какие-нибудь народные средства от этой болезни?

Адрес: Евгению Викторовичу, 427970 Удмуртия, г. Саранул, ул. Советская, д. 114, кв. 56.

Мое меховое чудо

С Нового года моя жизнь изменилась, словно по волшебству. Забылись все болячки и соседские козни, душа оттаяла, и жизнь заулыбалась. А от депрессии и житейских невзгод меня вылечил — вы не поверите — барашек. Недаром говорят, что зоотерапия иногда гораздо эффективнее других медицинских методов. Теперь я это знаю твердо. Но все по порядку.

На Новый год я получила в подарок настоящего живого двухдневного барашка. Все получилось так неожиданно, что я и поверить в эту нелепую ситуацию не успела, как он уже стоял передо мной на паласе. В городской однокомнатной "хрущевке", в квартире! А вот, поди ж ты, прижился и душу отогрел своей понятливостью и детской привязанностью.

Он определил себе место между унитазом и стеной, куда я положила шерстяные

тряпки. Туалет у него тут же, рядом, под умывальником. Это коробочка с низкими бортами, выложенная полиэтиленом и опилками. Сверху — кусок картона от той же коробки с прорезями. Запаха от "вторресурсов" моего четвероногого питомца нет, это не куриный помет или навоз. Поддон меняю 1-2 раза в неделю. Значит, хлопот меньше. А слово "место" он понимает очень хорошо. Вижу, что начинает поднимать хвостик, кричу: "Место", — и он опрометью кидается к своему туалету.

Команду "нельзя" малыш тоже знает. Ему запрещено заходить на кухню. А там такие запахи! Так интересно! Вот он и стоит на пороге, просунув любопытную мордочку. А у порога плоская кошачья еда — рыбной кашей. Приметит барашек, что я легла, и крадучись спешит к заветной миске. Стоит мне пошевелиться, как он летит

обратно из кухни к себе в угол, пока его не "застукали". А с кошкой и котятками он подружился. Вместе лежат, кошачье семейство греется у "живой дубленки" под подбородком.

Есть мой кудряш любит, стоя на задних ногах и положив передние мне на колени. Так ему вкуснее. Еда — болтанка из остатков кошачьей еды. Весной начала еще варить ему картофельный "горох" в мундире — тот самый, что оставляют за ненадобностью в поле. Стоит мне сесть за стол, барашек тут же пытается забраться мне на коленки и клянчит что-нибудь вкусное. Ест все. А уж когда гости приходят, наступают его "звездный час" — каждый норовит угостить умильно заглядывающую в глаза и стоящую на задних ножках "сиротинушку".

Ежедневного умывания барашек не любит, не то что купаться. Каждые 2-3 неде-

ли, намылив с головы до ног, мою малыша в ванне. Потом заворачиваю в тряпки и кладу в сумку к батарее сохнуть. Он разомлеет и задремывает, пригревшись.

Вот так и живем. Болячки мои, кажется, отступили. И кто бы мог подумать, что обыкновенный баран станет замечательным лекарством от душевных неурядиц!

Адрес: Гитцович Светлана Наумовна, 625000 г. Тюмень, Главпочта, до востребования.

"ЗОЖ": Милая Светлана Наумовна! Все, вроде, хорошо. Но ведь понимаете какая штука: барашек со временем имеет свойство превращаться в барана. И это в однокомнатной квартире. Что делать-то будем? Увы, у бедных барашков совсем другое предназначение. Испортили вам настроение? Но и себе ведь тоже.

Ветры с Востока

ЛУЧШЕЕ — ДРУГ ХОРОШЕГО

В "ЗОЖ" (№ 11 (263) за 2004 год) была опубликована система тибетских оздоровительных упражнений, которая одновременно представляет собой комплекс тибетского массажа. Посылаю важные, на мой взгляд, дополнения к тибетскому комплексу.

Перед началом тибетского комплекса — массажем ушей ладонями — сильно потрите ладони друг о друга — до ощущения тепла.

В первом упражнении сделайте массаж и ушной раковины, и вокруг нее: промассируйте до 20 раз мягкие части уха и мочку.

Потом всячески рекомендую — добавьте гимнастику для шеи — как бы напишите в воздухе своим носом буквы алфавита. Очень помогает от остеохондроза и головных болей.

Далее — не просто вытягивайте живот к позвоночнику и выпячивайте, но

сделайте это предельно резко. Лечебный эффект выпячивания и вытягивания зависит от резкости исполнения.

Не забудьте усилить эффект тибетского комплекса массажем пальцев рук, что тоже указано не было. Массаж должен идти **после** попеременного подтягивания ног к груди. (В комплексе это седьмое движение). Возьмите любой палец левой руки двумя пальцами правой и потяните вперед. Сделайте это с каждым суставом каждого из пальцев последовательно обеих рук. То же и на ногах.

В заключение добавьте круговые движения рук вперед и назад (по 15 раз) и круговые движения талии вправо-влево (по 20 раз).

И самое последнее — сделайте "на десерт" массаж всего тела — шеи, груди, плеч, живота, боков и спины — деревянным роликовым массажером.

Я занимаюсь тибетскими массажами и тибетской гимнастикой 11 лет и могу сказать: при добавлении этих деталей и упражнений в опубликованный тибетский комплекс он очень выиграет в своем оздоравливающем эффекте. Конечно, нет пределов совершенствованию. Так почему не совершенствоваться? По-моему, лучшее — не враг хорошего, а его настоящий друг.

Адрес: Свистунову Борису Евгеньевичу, 396700 Воронежская область, Кантемировский район, с. Митрофановка, ул. Кольцова, д. 4.

Флаг

Жили мы под красным
флагом
Семь десятков долгих лет.
Нам сулили власти благо,
Флаг слинял, а блага нет.

Адрес: Кузвесову Юрию
Федоровичу, 618426 Пер-
мская обл., г. Березники,
ул. Юбилейная, д. 128, кв.
6.

Воскресный дождь

Нет у нас воды горячей,
А холодной – сколько

За окном по лужам
Постоянный нынче
дождь.
В ванной душ принять
холодный
Иль под ливнем погулять?
Пусть намочит как
угодно!
Сколько хочет, пусть
намочит
И меня, и...тополя.
Хорошенько пусть
промочит
Мою душу, заодно
Прополощет биополе,
Засверкало чтоб оно.
Чтоб в душе и в сердце –
в жизни –

Сразу радость ожила,
И, как в небе после ливня,
Засияла чистота!

Н. Гул.

г. Ульяновск.

Адрес: Гул Н.А., 432025 г.
Ульяновск, ул. Ватутина, д.
36, кв. 16 (адрес просила
не печатать).

Если дорого здоровье

Полезные советы на тему
здорового образа жизни я за-
рифмовал. Может, кому при-
годятся.

Далеко не все, что вкусно,
Надо пить и надо есть,
Мышце сердца магний
нужен,
А он в черном хлебе есть.

* * *

Яйца кто из нас не любит,
Только следует учесть,
Больше трех в неделю
лучше
Взрослым все же их не есть.

Адрес: Тимашеву Юрию
Захаровичу, 357820 Став-
ропольский край, г. Геор-
гиевск, ул. Тургенева, д.
15, кв. 38.

Рядом со спящим сыном

Стихотворение, придуман-
ное во время бессонницы в
июле в тридцати километрах
от Галича костромского, в
сельской местности, на сено-
вале рядом со спящим сыном:
тогда коров от зноя на луга го-
няли ночью.

Засиделась допоздна,
до глубокой ноченьки,
уж пастух забарабанил,
а заснуть нет моченьки.

Отчего же разгулялась
вдруг моя головушка?
Все душа по жизни шлялась,
бедова бедовушка.

Поздним утром приведут
коровушек с гуляния,
мои мысли убегут,
сердечные страдания.

Встану, выпью молока
коровушкина теплого,
и наступит благодать,
пусть хоть и недолгая.

Адрес: Виктории Леонтье-
вой, 198205 г. Санкт-Петер-
бург, пр. Ветеранов, д. 118,
кор. 2, кв. 43.

Мнение

Устал уже я слышать
без конца:
«Серьезность – это признак
мудреца»...
Сулыбкою мудрец живет
на свете,
Серьезный вид – проклятие
глупца.

Адрес: Гуринову Алексан-
дру, 196191 г. С.-Петер-
бург, а/я 156.

Все лечится водой

Дорогой «ЗОЖ», разреши
поюморить. Как ты сам пи-
сал, юмор лечит!

☺ Старость – это когда
больше половины мочи ухо-
дит на анализы.

☺ Еда всегда вкуснее, если
она становится закуской.

☺ Лучше холодная водка,
чем горячий чай.

☺ Лучше селедка в руках,
чем утка под кроватью.

☺ Не относитесь так серъ-
езно к жизни, из нее еще ник-
то не вышел живым.

☺ Все лечится водой: 5 ка-
пель на стакан спирта.

☺ Минздрав предупрежда-
ет: «Воду надо тщательно пе-
режевывать».

Адрес: Самосвалову Ана-
толию, 143221 Московская
обл., Можайский р-н, п.
Красновидово.

Доктору Галине было 40 лет, когда вышла замуж за 40-летнего холостяка. Ростом она была высока, телом более чем дородна, поэтому парней, когда училась в медицинском институте, возле нее не было. Да и характером Бог наградил: властная, самолюбива! Это чувствовали и пациенты, которых Галина лечила, ругала, спасала, советовала, вызывала на беседы их родственни-
ков...

Леша был полной противоположно-
стью – робкий, тихий, вежливый и дели-
катный. Жить стали у Галины. По прошес-
твии месяца родня начала, как и преж-
де, заглядывать к обожаемой «врачихе». И на югославском шифоньере, там, где раньше красовались тигр и собака, за-
метили трехлитровые поставленные в два
ряда банки, покрытые марлечками, на-
полненные какой-то бурой жидкостью. Спросить о них никто не решался.

Наконец Надежда, сестра Галины, харак-
тером такая же властная, утолила любопыт-
ство: «Это что у вас там наверху за погреб?»

Галина, ярая поклонница новейших ле-
карств, взглянув на шифоньер, ответила,
словно пожаловалась: «Травки, Надь. Он из
одной банки утром пьет, в обед умудряется
прибежать, из второй выпить, вечером – из
третьей, на ночь – из четвертой. Сам все за-
варивает, даже купается в отварах».

Сестры дружно обсудили эту тему, посме-

ХОРОШО, КОГДА У ВРАЧА МУЖ – ТРАВНИК

ялись, и пошла Надежда сообщать любо-
пытствующей родне, что до 40 лет в холос-
тяках мужики без изъяну не сидят: попался
чокнутый.

Через два года родилась Катюшка. И
властная Галина растерялась, как девчон-
ка: не знала, как успокоить вечно крича-
щую малышку, боялась ее пеленать, кор-
мить, рылась в каких-то справочниках. Приходили родственницы, предлагая по-
мощь, коллеги-педиатры со своими сове-

тами... Десятиминутный сон крохи казал-
ся блаженством: Галина за это время ус-
певала умыться и поесть.

К концу второй недели она вспомнила
про Лешу, который, как всегда, переливал
что-то из банки. «Леш, – сказала Галина,
– что делать-то?» Он погладил жену по
плечу, подвел к дивану и, взяв из кроват-
ки Катюшку, вопреки всем правилам из
справочников, уложил рядом с матерью. Затем подошел к шифоньеру, достал одну
из банок, отлил в ложечку какого-то отвара и выпоил малышке. Та повозилась, взя-
ла у Галины грудь, и через 15 минут обе
спали.

Проснулись утром, позавтракали, вновь
попили травки. Еще через неделю Галина
и Надежда рассказывали родне, что таких
мужей, как Леша, надо поискать. Меди-
цинская «богиня» с тех пор во всем под-
чиняется «народному травнику».

Адрес: Митрофановой Надежде Ни-
колаевне, 656015 г. Барнаул, просп.
Ленина, д. 67а, кв. 22.

СПАСИТЕЛЬНИЦА ЧАГА



Я ваша постоянная читательница, в каждом номере нахожу для себя полезные рецепты и советы. И сейчас тоже хотела бы получить от вас совет, касается он березового гриба чага. Когда-то, еще в юности, бабушка вылечила меня настоем чаги от язвы желудка, которой я тяжело страдала после пережитой блокады. У нее всегда в мешочке хранились куски сушеного березового гриба. Я тоже держу чагу под рукой. Пьем настой при расстройствах желудка, изжоге, гас-

рите, головных болях, простудах. Помогает очень хорошо. А вопрос у меня такой: я всегда считала, что чагу используют только внутрь, а недавно увидела в аптеке кремы «Чага» для суставов и вен. Сотрудница аптеки сказала, что они изготовлены по особой технологии, и поэтому чага проникает внутрь и лечит. Думаю попробовать эти кремы, но хотела бы посоветоваться с «ЗОЖ» – вы для меня большой авторитет.

Татьяна Васильевна Седых,
г. Пенза.



Да, действительно, березовый гриб чага – эффективное средство для лечения гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, для общего укрепления организма; чага улучшает состояние больных раком желудка и легких. Наружно чагу раньше не использовали, потому что она обладает низкой проникающей способностью. Однако наука идет вперед, и недавно ученые разработали технологию, которая позволяет провести лечебные компоненты чаги через кожу и мышечные ткани к суставам и венам. Рассказать подробнее о кремах «Чага» мы попро-

сили ведущего специалиста компании «Фора-Фарм» **Николая НУЖНЕНКО.**

– Чага содержит набор лечебных веществ, в которых очень нуждаются суставы и вены. Это особая чаговая кислота (до 60%), улучшающая обменные процессы в организме. Фенольные соединения защищают от инфекции и воспаления. Чага обладает мощным антиоксидантным действием, улучшает микро- и макроциркуляцию крови, повышает прочность кровеносных сосудов.

Чтобы придать чаге проникающие свойства, мы использовали действительно уникальные технологии, разработанные специалистами нашей лаборатории. Достаточно сказать, что каскад кремовых реакторов, на которых производятся кремы «Чага», изготовлены в Германии в единственном экземпляре по заданным нами параметрам. Лечебные компоненты кремов «Чага» легко преодолевают кожный барьер и проходят, не теряя своей силы, к очагу заболевания.

В кремы «Чага», кро-

ме экстракта березового гриба, мы включили и другие лекарственные растения, подобранные так, что они усиливают и дополняют действие друг друга. В креме-бальзаме «Чага» для ног это масла облепиховое, чайного дерева, зародышей пшеницы, витаминов А и Е, экстракты конского каштана, сабельника, софоры японской, зеленого чая, морозника и других лекарственных растений. «Чага» для тела содержит облепиховое и кедровое масла, витамины, экстракты зверобоя, можжевельника, золотого корня, гинкго билоба, шиповника, женьшеня, девясила. Практически каждое из этих растений – настоящее сокровище, и в сочетании с чагой их лечебная сила удваивается.

Крем «Чага» для суставов быстро снимает боль и мышечный спазм. Восстанавливается кровообращение, уходит отек, суставной хрящ начинает получать питательные вещества, которыми так богата чага, а вредные продукты метаболизма, шлаки и соли постепенно удаляются из сустава с током крови. Если вы принимаете лекарства, то они лучше поступают к больному месту.

Чага обладает сильнейшим антибактериальным и противовоспалительным действием, поэтому крем помогает даже при артритах (в том числе ревматоидных). Кстати, мощный природный антисептик бетулин, который в большом количестве содержится в чаге, еще недавно стоил 50 у.е. за 1 грамм. А сегодня вы получаете его в креме «Чага» за вполне доступную цену! Компоненты «Чаги» улучшают обмен веществ в суставных тканях, препятствуют разрушению хряща и омолаживают сустав.

А при лечении вен «Чага» для ног снимает боль, судороги и вечерние отеки, устраняет капиллярные сеточки и звездочки, уменьшает нагрузку на вены, укрепляет стенки всех сосудов. Очень эффективна «Чага» для ног на начальных стадиях варикозной болезни. Обладая сильным ранозаживляющим действием, чага помогает избавиться и от трофических язв.

Кремы «Чага» – это новейшее средство для комплексного лечения суставов и вен. Их уже высоко оценили и пациенты, и врачи.



Подробную информацию можно получить по телефонам:

Москва 786-34-00, 366-09-44, 126-92-87, 456-20-39. Благовещенск 42-83-50, 52-75-03. Брянск 66-16-26. Владивосток 34-26-92, 48-04-92, 28-64-80. Волгоград 44-00-51. Вологда 21-98-61. Екатеринбург 36-01-55, 74-89-39, 355-04-38, 375-85-70, 78-87-15, 352-28-48, 376-66-31. Зеленоград 535-55-10. Иваново 37-63-81, 39-32-89. Иркутск 29-16-58. Казань 73-91-74, 54-47-11. Калининград 36-02-01. Краснодар 60-56-45. Красноярск 52-94-77. Набережные Челны 58-70-18. Находка 64-19-13. Нефтекамск 4-26-14, 4-04-43. Нижний Новгород 66-56-61, 78-66-82. Новосибирск 66-63-93. Омск 65-12-36, 65-05-72. Оренбург 58-76-77. Пермь 18-14-88, 41-42-61. Ростов-на-Дону 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40. Салават 6-18-16. Самара 35-19-84, 99-39-23, 42-33-28, 28-04-04. С.-Петербург 322-98-15, 103-45-30, 596-22-22, 567-01-29. Саратов 73-62-88. Свободный 2-26-05, 2-60-06. Сельцо 74-24-28. Смоленск 3-49-44. Ставрополь 23-01-18, 28-00-47. Старый Оскол 44-74-12. Sterлитамак 24-72-17. Тамбов 56-66-66. Тольятти 51-03-03, 35-06-71, 50-88-50. Томск 43-00-44. Тюмень 37-34-40. Уфа 35-01-42, 52-43-45, 51-05-51, 24-05-66. Хабаровск 31-82-99, 55-36-25. Чебоксары 64-80-65. Челябинск 34-18-17, 41-83-25. Якутск 35-82-15, 35-76-79. Актау 51-39-04. Алматы 79-26-66. Караганда 73-21-21. Костанай 54-16-65. Киев 552-22-58, 552-81-28, 417-81-85. Горловка 3-36-51. Донецк 381-11-38. Львов 67-09-70. Новоград-Волынский 5-61-62. Одесса 22-01-75, 22-24-08, 35-82-39. Полтава 50-82-89. Симферополь 51-04-87. Харьков 783-95-97. Чернигов 10-63-26.

СЕРТ. № РОС RU. ПК 08. В03090

«Моя мама 4 месяца назад перенесла инсульт. После лечения в больнице движения в руке и ноге восстановились не полностью. Мне пришлось взять длительный отпуск и находиться рядом с мамой; приглашать домой врачей и массажиста. От знакомой я узнала о восстановительной программе после инсульта «Молодильное яблоко», где для пациентов создается атмосфера домашнего уюта, где каждый окружен вниманием и заботой персонала. Благодаря высокому профессионализму врачей мама стала значительно лучше ходить, заметно повысилась ее жизненная активность, улучшилось настроение. Хочется выразить благодарность всему коллективу этой замечательной программы».

Харитоновна Наталья Федоровна, г. Москва.

Тел.: (095) 730-14-72, 730-14-73.



Молодильное яблоко

ТД №0000018 пер. №77-ОФ-00018 от 11.02.2002г.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ — ПОЧТОЙ

- А. Тартак «Золотая книга или здоровье без лекарств» т. 5, 320 с. 129 р.
 А. Тартак Все пять томов 570 р.
 В. Огарков «ЗОЛОТОЙ УС в лечении болезней века» 128 с. 47 р.
 И. Неумывакин «Перекинь водорода: мифы и реальность» 144 с. ... 49 р.
 М. Полевая «Керосин, новое слово в лечении болезней» 96 с. 39 р.
 А. Новиков «Медолечение для всех. Лекарство с пасеки» 53 с. 53 р.
 Кол. авторов «КЕДР. Целитель могучий и совершенный» 160 с. ... 51 р.
 КУЛОН ИЗ СИБИРСКОГО КЕДРА (талисман — оберег) 69 р.
 О. Елисеева «Практика очищения и восстановления организма» 160 с. 59 р.
 О. Елисеева «Защита от рака — профилактика» 160 с. 53 р.

Вместе с заказом Вы получите каталог «Товары — почтой». Заказ не менее двух книг. Почтовые расходы до 10 % от суммы заказа. Оплата при получении на вашем почтовом отделении.

190000 г. С.-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц. №17424/8883
МДКЗ

«Последнее время неважно себя чувствую: слабость, утомляемость, часто плачу, беспокоит сердце, стало повышаться давление, есть проблемы с гинекологией и щитовидкой — получилась целый «букет» — куда мне с ним? Дайте совет!»

Ларина Ольга, 48 лет, Тула.

Отвечает гл. врач гомеопатических центров «Аконит-Гомеомед», к.м.н. Е.Г.Воронкова: «Наш центр занимает лидирующее место среди подобных учреждений. На рынке медицинских услуг мы уже 13 лет. Со всеми проблемами, которые беспокоят Ольгу, наши врачи справятся за несколько месяцев. Предварительно мы проводим компьютерное обследование, подбираем индивидуальную схему лечения. Цены — доступны, а гарантия успеха — положительные результаты лечения даже в самых тяжелых случаях».

Тел.: (095) 282-22-02, 782-8138, 216-5330, 216-3923, 216-6229. www.gomeomed.ru

Предъявителю газеты «ЗОЖ» — скидка 5%.

СПЛАТимся в борьбе против болезней

К нам приходит много писем с вопросами о том, какой из препаратов СПЛАТ для чего. В этом номере мы решили подготовить небольшую памятку, которая, надеемся, поможет вам в дальнейшем.

- **СПЛАТ-ФИТО** — защита от простуды, ГРИППа, повышение иммунитета, профилактика авитаминоза, очищение организма, защита от свободных радикалов;
- **СПЛАТ** — ЗРЕНИЕ — ослабленное зрение, быстрая утомляемость глаз, раздражение слизистой оболочки, конъюнктивит, глаукома;
- **СПЛАТ** — СЕРДЦЕ — перепады давления, тахикардия, повышенное содержание холестерина в крови, одышка, боли в области сердца;
- **СПЛАТ** — ПИЩЕВАРЕНИЕ — расстройства перистальтики, запоры, боли в области желудка и кишечника, нарушения пищеварения.

Теперь вам не нужно ничего вспоминать, просто держите эту памятку под рукой. Удачи вам и не болейте!

Телефон для справок: (095) 430-94-78

«ДЮНА» СНИМАЕТ БОЛЬ



«Уже год пользуюсь «Дюной». И как же я довольна! Заболело колено — беру «Дюну». Прихватило спину — опять к ней. Муж надо мной посмеивался, а теперь тоже ею лечится (проблемы с мочевым пузырем). Внучка прыщи свела». Г. Ненашева, г. Апрелевка.

«Был случай, лечила гепатит. Все сделала, а боль снять не могу. Взяла «Дюну», пролечила по точкам, и больной уснул — дело пошло на поправку». Врач Н. Паршина, г. Тула.

«Дюна» не только снимает боль, но и прекрасно лечит. Как и все приборы квантовой медицины, «Дюна» красными и инфракрасными лучами активизирует организм на клеточном уровне, и он сам справляется с недугами. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи быстро снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, простуду, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, нейродермит, псориаз, краснуху, прыщи, угри, отиты, гаймориты, простатит, геморрой, анальные трещины и многое другое — более 100 заболеваний, но особенно хорошо — суставы и кожу. Лечиться «Дюной» — одно удовольствие. В отличие от множества таблеток и микстур она не портит желудок и кишечник, а напротив, улучшает их работу. «Дюна» по праву считается одним из лучших домашних приборов. Об этом свидетельствуют не только заключения ведущих экспертов, но также медаль Американско-российской торговой палаты ARCCI «За качество», «Международный приз нового тысячелетия» от 115 стран мира — за лучшую торговую марку, медали международных выставок, диплом «100 лучших товаров России». Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000. Цена 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» — скидка 100 руб. Медцентры «Дюны»: Москва, Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство» — касса 27); ул. 1905 года, д. 10 («Трансагентство»). Тел.: (095) 739-06-02. Высылаем наложенным платежом (заявки направлять по адресу: Москва, 119313, а/я 13).

Высылаем также «Кремлевскую капсулу» — 500 руб., «Невотон» и «Невотон-люкс» (300 и 700 руб.), ультразвуковую стиральную машинку «Бионика-турбо» — 1200 руб. (стирает и выводит пятна — проверено!). Почтовые расходы — 8 %.

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва,
а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны: редакция и издательство:
215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34
Отдел распространения: т/ф 287-85-96.

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 4 п.л. Цена свободная.

Общий тираж 3.117.319 экз.

Тираж «Медиа-Прессы» 1.698.285 экз.

Заказ № 405215. Подписано в печать 05.08.2004

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713



9 771812 171004